

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А. Ю. Близневский
« _____ » _____ 2020 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОК ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ) НА ОСНОВЕ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

49.04.01 Физическая культура

49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Научный руководитель _____ канд. пед. наук. доц. С. Л. Садырин

Выпускник _____ А. Г. Быкова

Рецензент _____ канд. пед. наук. проф. В. М. Гелецкий

Нормоконтролер _____ Д. О. Лубнин

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация на тему «Совершенствование технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения) на основе групповых упражнений» выполнена на 93 страницах, содержит 6 рисунков, 11 таблиц, 90 использованных источников литературы, 9 приложений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ФУТБОЛИСТКИ

Одним из приоритетных направлений совершенствования спортивного мастерства юных футболисток выступает технико-тактическая подготовка, которая является главным фактором в достижении результата во взрослом футболе.

Цель исследования - разработать методику групповых упражнений, направленную на совершенствование технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа.

Объект исследования - тренировочный процесс футболисток этапа спортивной специализации.

Предмет исследования - методика применения групповых упражнений для совершенствования технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения).

Гипотеза исследования - мы предположили, что применение в тренировочном процессе разработанной методики групповых упражнений для повышения технико-тактической подготовки футболисток, находящихся на тренировочном этапе (2-3 года обучения), способствует повышению эффективности игровой деятельности футболисток.

В результате применения методики групповых упражнений в тренировочном процессе футболисток 12-13 лет повысилась эффективность групповых взаимодействий в игре.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы совершенствования технико-тактической подготовки футболисток.....	8
1.1 Характеристика женского футбола.....	8
1.2 Возрастные особенности футболисток 12-13 лет.....	11
1.3 Техничко-тактическая подготовка футболисток 12-13 лет.....	17
1.4 Применение групповых взаимодействий в игровых ситуациях.....	27
1.5 Методы и средства технико-тактической подготовки футболисток 12-13 лет.....	33
1.6 Заключение по обзору литературы.....	41
2 Организация и методы исследования.....	44
2.1 Организация исследования.....	44
2.2 Методы исследования.....	45
3 Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики групповых упражнений совершенствования технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения).....	52
3.1 Содержание методики групповых упражнений совершенствования технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения).....	52
3.2 Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение.....	63
Заключение.....	72
Список использованных источников.....	73
Приложения А-К.....	83

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия в отечественном и мировом футболе наблюдается тенденция к повышению скоростей в игровых эпизодах с усложнением тактических комбинаций. Такая ситуация требует от футболистов умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические действия, в мгновение меняющейся обстановке, в условиях лимита пространства и времени, а также жесткого противоборства со стороны соперников [14; 42]. Выше сказанное также относится и к женскому футболу, в связи с чем, в сложившейся ситуации одним из приоритетных направлений совершенствования спортивного мастерства юных футболисток выступает технико-тактическая подготовка, которая является главным фактором в достижении результата.

Многие специалисты профессионального и детско-юношеского футбола, подчеркивают, что выпускницы ДЮСШ и СДЮШОР по футболу имеют недостаточный уровень технико-тактической подготовленности, что существенно отличается от требований профессионального женского футбола [73]. Также отмечается различие в уровне подготовленности отечественных и европейских футбольных школ, что можно увидеть в международных матчах, как на клубном уровне, так и на уровне сборных команд [31]. На этапе высшего спортивного мастерства уже тяжело устранять пробелы технико-тактической подготовки, в связи с чем, эффективно построенная технико-тактическая подготовка девочек 12-13 лет позволит в дальнейшем успешно вести борьбу за высокие результаты на профессиональном уровне.

Уровень мастерства профессиональных игроков определяется качеством технико-тактической подготовки в детско-юношеском возрасте, ведь недостаточная и не качественная оснащенность техническими приемами, тактическими умениями и знаниями юных футболисток, в дальнейшем выливается в серьезные ошибки технико-тактического плана футболисток на профессиональном уровне. Поэтому важно именно в детском возрасте обучать технике и тактике футбола [1; 35; 84].

Термин «технико-тактическая подготовка» означает первичность техники и вторичность тактики, так как хорошо освоенные технические приёмы обеспечивают игрокам возможность выполнять тактические действия группового и командного характера [60].

Большая часть технико-тактических действий в футболе носят групповой характер, так как решение тактических задач происходит с помощью двух-трех футболистов, действия которых должны быть взаимосогласованные с партнерами [24]. В связи с чем, при подготовке футболистов нужно больше уделять внимания групповым тактическим действиям.

Футболисты 12-13 лет относятся к тренировочному этапу подготовки (этап спортивной специализации). В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «футбол», зарегистрированного 19 января 2018 года, указано, что на тренировочном этапе подготовки футболистов нужно уделять технико-тактической подготовке в объеме 26-34%, обучающимся до двух лет, а футболистам, тренирующимся свыше двух лет – 31-39% в объеме от всех видов спортивной подготовки [55]. Также на сегодняшний день программы по футболу предлагают общую нагрузку на технико-тактическую подготовку без каких-либо рекомендаций, какое количество времени стоит уделить отдельным технико-тактическим действиям [31].

Герасименко А.П. [13] в своем учебно-методическом пособии выделяет дифференцированный подход А.К. Абрамова (1969), который рассматривает возрастной этап футболистов 12-14 лет как начало совершенствования тактики футбола. Данный этап является важным в подготовке футболистов, его иногда называют «Лучший возраст обучаемости», именно в этот период занимающиеся проходят «школу» футбола [43].

По мнению ряда авторов [21], основной объем тренировочной нагрузки футболистов 11-14 лет должен носить специализированный характер, а в качестве основных средств подготовки должны применяться групповые и командные упражнения технико-тактического или игрового характера. Отмечается, что целенаправленное совершенствование технико-тактической

подготовки с помощью указанных упражнений способствует развитию тактического мышления [24].

Для поднятия женского футбола в России на новый уровень, специалистами И.В. Сидрелёвой и Г.Н. Нарским [63] отмечается необходимость совершенствования тренировочного процесса различных видов подготовки спортивного резерва, что является на данный момент актуальной проблемой.

Изучая литературу, мы столкнулись с таким фактом, что многие специалисты [30; 37; 56; 71; 73; 79; 85] отмечают малое количество научной и специальной литературы, касающихся подготовки именно футболисток. Нами были найдены исследования, которые основываются на анализе матчей и технико-тактических действиях женских команд [28; 67; 85; 88; 89; 90], единичные научные материалы по совершенствованию технико-тактической подготовки футболисток [11; 73], а научной литературы, касающейся совершенствования технико-тактической подготовки футболисток 12-13 лет, не было нами найдено.

Учитывая все выше сказанное, мы пришли к выводу, что совершенствование именно технико-тактических действий футболисток в возрасте 12-13 лет с помощью применения методики, основанной на групповых упражнениях, позволит подготовить девочек к взрослому футболу.

Цель исследования: разработать методику групповых упражнений, направленную на совершенствование технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа.

Объект исследования: тренировочный процесс футболисток этапа спортивной специализации.

Предмет исследования: методика применения групповых упражнений для совершенствования технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения).

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования мы определили следующие **задачи**:

1. Изучить в научной и методической литературе состояние проблемы исследования.
2. Разработать методику применения групповых упражнений для совершенствования технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения) в учебно-тренировочном процессе.
3. Проверить эффективность разработанной методики групповых упражнений в ходе педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования: мы предположили, что применение в тренировочном процессе разработанной методики групповых упражнений для повышения технико-тактической подготовки футболисток, находящихся на тренировочном этапе (2-3 года обучения), способствует повышению эффективности игровой деятельности футболисток.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

1 Теоретические основы совершенствования технико-тактической подготовки футболисток

1.1 Характеристика женского футбола

Футбол – командный вид спорта, который стал набирать популярность во всем мире не только среди мужчин, но и среди женщин. Женский футбол является олимпийским видом спорта, были проведены 8 чемпионатов мира, 9 чемпионатов Европы. С 2001 года проводится ежегодный международный турнир – Лига Чемпионов УЕФА среди женщин.

Специалистами отмечается [87], что в женском футболе зарегистрировано 29 миллионов футболисток по всему миру. Несмотря на внушительные цифры играющих футболисток, Т.В. Протас [56] отмечает, что отсутствие современной специальной методической литературы является проблемой, которая замедляет развитие женского футбола.

Футбол постоянно развивается и совершенствуется во всех своих компонентах, с помощью применения новых методов и средств игры, функций игроков. Первоначально главным тактическим средством игры было ведение мяча, дриблинг, но со временем приоритет был отдан передачам мяча, объединяющих футболистов в единую команду. Приоритетным направлением в развитии техники стало высокое качество выполнения приемов, которое позволяет решать тактические задачи более продуктивно [33].

В настоящее время тактические методы ведения игры опираются на максимальные усилия, которые требуют больших энергетических затрат организма, психологической устойчивости и надежности двигательных действий в сложных игровых условиях.

Футбол обладает комплексным проявлением двигательных действий и навыков разного объема и интенсивности. Сущностью двигательной деятельности футболиста является действие с мячом, которое за всю игру составляет около 4 минут. В связи с непродолжительным владением мяча в игре

футболистом требуется надежное выполнение технико-тактических действий, а также высокая спортивная работоспособность [15].

Уровень подготовленности футболисток можно определить исходя из результата матча и просмотра самой соревновательной деятельности, которая характеризуется большим количеством двигательной активности и технико-тактических действий [62].

На сегодняшний день существуют лишь малое количество исследований, в которых проведен анализ матчей в женском футболе, в связи с чем, проделанная работа показала, что женщины проходят примерно одинаковые общие дистанции с их коллегами-мужчинами. Однако главное отличие заключается в пройденной на высоких скоростях дистанции (>15 км/ч). Мужчины обычно проходят дистанцию, значительно превышающую дистанцию, пройденную женщинами, во многом из-за биологических различий между полами (например, в антропометрических и физических способностях). С помощью анализ матчей возможно определить уровень игроков в мужском и женском футболе, так как футболисты и футболистки элитного уровня проходят большую дистанцию на высоких скоростях, чем игроки более низкого уровня [85; 88].

Специфические для футбола действия играют роль в более чем 1300 изменениях в деятельности (соответствующих изменению в игровой активности каждые 4 секунды), включая максимальный спринт (20-30 раз за игру) и высокоинтенсивный бег (125-154 раза за игру), что составляет 0,5-1,2% и 4,4–6% от продолжительности матча. Опубликованные в настоящее время данные, относящиеся к женскому футболу, показывают, что во время матча футболистки преодолевают дистанцию протяженностью 9,1-11,9 км со средней частотой сердечных сокращений (ЧСС) 84-86% от максимальной ЧСС [89; 90].

Спортивное совершенствование женщин и мужчин в футболе возможно лишь при условии учета особенностей свойственных организму определенного пола. Женщины отличаются от мужчин строением тела, особенностями функционирования отдельных органов и систем, переносимостью мышечных

нагрузок, специфичностью работы над развитием двигательных качеств и т.д. Женщины легче выполняют упражнения на равновесие, они более выносливы в единоборствах внизу и вверху, лучше овладевают техническими приемами, особенно финтами. При этом, сила ударов женщин по мячу уступает силе ударов мужчин-футболистов. У женщин ниже показатели простых и сложных реакций, особенно реакции с выбором. В связи с этим, у них несколько замедлено восприятие игровых ситуаций, выбор решений в непрерывно изменяющейся игровой обстановке, что часто является причиной тактических ошибок [64].

Командные действия в футболе формируются из действий отдельных игроков. Основываясь на проведенных исследованиях в мужском футболе отмечается, что из общего объема технико-тактических действий (ТТД), выполняемых футболистом во время игры, 19,3% приходится на передачи мяча; 12,3% – на приемы мяча (остановки); 6,1% – на ведение; 3,4% – на обводки соперников; 1,6% – на удары по воротам; 1,1% – на вбрасывание из-за боковой линии; 3,7% - на прочие действия [18].

Анализ соотношений применения технико-тактических действий в женском футболе показал, что футболистки приоритет отдают индивидуальным действиям, что подтверждается передачей вперед, обводкой соперника, отбором и перехватом мяча [67].

При анализе показателей соревновательной деятельности футболисток в товарищеских и официальных матчах было выявлено, что в учебно-тренировочном процессе уделяется недостаточное внимание совершенствованию технического и тактического мастерства профессиональных футболисток. В учебно-тренировочном процессе подготовки квалифицированных футболисток практически не применялись упражнения, при помощи которых совершенствуются групповые атакующие и оборонительные технико-тактические взаимодействия (взаимодействия игроков в тройках) без сопротивления и при сопротивлении со стороны соперника. Данные средства позволяют моделировать условия, в которых в основном происходит технико-тактическая деятельность игроков на соревнованиях [11]. В связи с этим,

нацеленность в тренировочном процессе только на выполнение технических приемов без формирования групповых и командных взаимодействий способствует тому, что девочки преимущественно осуществляют игровую деятельность с помощью применения индивидуальных технико-тактических действий.

В исследовательской работе С.Н. Журид и Е.Ю. Насонкиной [28] отмечается, что профессиональная женская команда за матч в среднем выполняет $878,4 \pm 18,06$ ТТД с показателем брака $29,65 \pm 0,05\%$, когда мужская команда в среднем выполняет $775,2 \pm 16,04$ ТТД с показателем брака $33,8 \pm 0,72\%$, что достоверно меньше ($p < 0,001$), чем женские команды в профессиональном футболе.

Итак, женский футбол также характеризуется большим объемом двигательной активности и обилием технико-тактических действий, как и мужской футбол. Женщины уступают мужчинам по физическим показателям и функциональным возможностям, ведут игру с помощью индивидуальных действий в ущерб коллективным, а медленное восприятие и решение игровых ситуаций зачастую является причиной возникновения технико-тактических ошибок, что приводит к низкой зрелищности женского футбола.

1.2 Возрастные особенности футболисток 12-13 лет

В таких странах как США, Швеция, Германия школьные программы физического воспитания предоставляют возможность проводить занятия по футболу для мальчиков и девочек [56].

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах, это связано с тем, что уровень физической подготовленности у детей разного пола, но одного и того же возраста одинаков. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек из-за более раннего пубертатного периода. В связи с этим, до 12-13 лет

двигательные возможности девочек и мальчиков одинаковы, но дальнейшая совместная спортивная подготовка является не целесообразной [74].

Футболистки 12-13 лет соответствует среднему или подростковому школьному возрасту (11-15 лет), а также относятся к тренировочному этапу подготовки или этапу спортивной специализации. Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, так как быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, а также ускоряется рост в высоту позвонков. За год прирост длины тела составляет 4-7 см в основном за счет удлинения ног, а масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Девочки в 11-12 лет в среднем прибавляют в росте на 7 см [77].

Процесс полового созревания у девочек наступает около 12-14 лет, в зависимости от индивидуальной половой зрелости, с появлением первой менструации, который обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В данный период, который называется пубертатным, видны значительные изменения в составе тела мальчиков и девочек, в основном вследствие эндокринных изменений, обусловленных действием эстрогена и тестостерона. Гормон эстроген вызывает повышенное отложение жира в организме девочек, особенно в области бедер и на боках, а также расширение таза и более интенсивный рост костей, вследствие которого окончательное развитие костей у девочек завершается быстрее, чем у мальчиков [70; 71].

До пубертатного периода физические различия между девочками и мальчиками несущественны, и девочки могут иметь небольшое преимущество на протяжении короткого периода времени. Но как только у мальчиков наступает период полового созревания, то их уровень тестостерона начинает расти, следовательно физические возможности склоняются в их пользу [88].

В такие возрастные периоды, как 11,12 и 14 лет, бурное биологическое развитие организма оказывает воздействие на прирост мышечной массы футболисток [29].

С 11-15 лет быстрыми темпами развивается мышечная система. Весьма интенсивно мышечная масса нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в

11-12 лет. В подростковый период отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы, а именно: объем легких с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза, существенно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста в сравнении с взрослыми менее эффективный, так как за один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности существенно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично [77]. Также отмечается, что подростковом возрасте максимальное кровяное давление составляет 130—140 мм. рт. ст. ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних - 205 уд/мин [44].

Сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно, в связи с этим, тренировочные нагрузки для развития определенных физических качеств в данные периоды имеют наибольший эффект. Периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у детей приведены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что каждая способность имеет свой сенситивный период, причем периоды интенсивного развития физических качеств у девочек и мальчиков не совпадают. Как правило, на момент активного развития указанных физических способностей девочки обгоняют своих сверстников мальчиков на 1,5-2 года [8].

Таблица 1 - Сенситивные периоды развития физических способностей у детей
(по А. П. Матвееву)

Физические способности		Возраст									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
СИЛОВОЕ	Собственно силовые				♀	♀		♀			♀♀
	Скоростно-силовые			♀	♀		♀	♀	♀	♀	
СКОРОСТНЫЕ	Частота движений	♀♀	♀		♀		♀				
	Скорость одиночного движения			♀	♀				♀	♀	
	Время двигательной реакции				♀	♀				♀	
К ДЛИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ	Статический режим	♀		♀	♀	♀		♀	♀		
	Динамический режим			♀	♀	♀♀	♀			♀	
	Зона максимальной интенсивности				♀			♀	♀	♀	
	Зона субмаксимальной интенсивности			♀	♀			♀		♀	♀
	Зона большой интенсивности		♀	♀♀	♀♀	♀		♀		♀	♀
	Зона умеренной интенсивности		♀♀		♀				♀	♀	
КООРДИНАЦИОННЫЕ	Простые координации	♀♀	♀♀				♀		♀		
	Сложные координации			♀	♀		♀		♀		
	Равновесие	♀	♀♀	♀		♀			♀		
	Точность движений		♀♀				♀		♀		
	Гибкость	♀	♀♀	♀		♀	♀♀		♀		♀

К 11-12 годам улучшаются функции бинокулярного, монокулярного, центрального и периферического зрения, а после 12 лет монокулярная оценка удаленности предмета становится достаточной для исполнения точного моторного действия рукой. Возраст 12 лет оказывается «переломным» и для бинокулярного контроля за движениями. К 13-14 годам уже достаточно развиты зрительно-моторные функции, которые обеспечивают точность многих двигательных действий (попадание, метание в цель) [4].

У подростков высокими темпами повышаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в

спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; постепенно возрастают скоростные способности и выносливость [77].

В Руководстве по технике футбольных школ Италии [61] отмечается, что общее развитие проходит по-разному у обоих полов, а именно: способность к ориентации в пространстве, реакция, дифференциация и координация с измерением времени, способность к ритму, равновесию и ловкости развиваются в разной степени у двух полов. В тренировках девочек нужно полностью учитывать отличительное развитие у них способностей типа координации и наличие большой предрасположенности к развитию моторных возможностей.

А.А. Кузнецов [43] считает, что этап с 12 лет до 14 является главным, его иногда называют «Лучший возраст обучаемости», именно в этот период занимающиеся проходят «школу» футбола. Процесс овладения техникой футбола в данном возрасте проходит скачкообразно (т.е. приемы усваиваются то очень быстро, то слишком медленно) из-за психологических и физиологических причин. Чем большим объемом движений футболистка владеет в этот период, тем легче ей будут освоены тончайшие элементы технического мастерства, тем более что отмечается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. В 12 лет отмечается повышенная реактивность, возбудимость нервной системы, что является основанием к лучшему усвоению двигательных навыков и техники движений.

В 12 лет игровая деятельность и ее эффективность в большей степени определяется уровнем развития скоростных качеств, в меньшей - скоростно-силовых, так как на данном этапе отмечаются характерные темпы развития скоростных показателей [43].

Для 12-13-летних футболисток для роста спортивного мастерства главное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложнокоординационных двигательных действиях, освоенных соревновательных объемов технико-тактических действий [20; 80].

В возрасте 13–15 лет заканчивается морфофункциональное и функциональное развитие двигательного анализатора спортсмена, в связи с этим, в указанном возрасте футболистки уже могут овладеть многими технико-тактическими сложными двигательными действиями [73].

В.Ю. Комков и В.А. Блинов [38] в своей статье отмечают, что начало бурного развития игрового мышления происходит в возрасте 11-12 лет и длится до 14-15 лет, затем совершенствуется уже несущественно. Следовательно, юные футболистки в возрасте 12-13 лет могут и должны по порядку осваивать основные тактические принципы при игре в атаке, обороне и при переходных фазах.

Таким образом, футболистки 12-13 лет соответствует среднему или подростковому школьному возрасту (11-15 лет), а также относятся к тренировочному этапу подготовки или этапу спортивной специализации. Отмечается, что до возраста 12-13 лет двигательные возможности девочек и мальчиков одинаковы, поэтому тренировочный процесс мальчиков и девочек может осуществляться совместно до указанного возраста, но дальнейшая совместная спортивная подготовка является не целесообразной.

Футболистки 12-13 лет характеризуются периодом полового созревания, в котором происходит морфофункциональные и физиологические перестройки организма. Следует отметить, что сенситивные периоды развития физических способностей девочек и мальчиков различаются, например, у футболисток данного возраста сенситивными являются гибкость, скоростно-силовые и координационные способности, а именно точность движений, простые и сложные координации. В связи с чем, акцент на развитие указанных физических качествах, а в частности на координационных, способствует тому, что футболистки значительно лучше овладевают многими технико-тактическими действиями, чем мальчики. Благодаря интенсивному развитию тактического мышления в данном возрасте, футболистки могут решать более сложные задачи на поле при игре в атаке, обороне и при переходных фазах с помощью групповых взаимодействий, что следует учитывать в тренировочном процессе.

1.3 Техничко-тактическая подготовка футболисток 12-13 лет

Результат в футболе, как и в любом другом виде спорта, достигается с помощью упорных тренировок, которые состоят из физической, технико-тактической и психологической подготовки. Техничко-тактическая подготовка футболисток является основой спортивной тренировки.

Главным элементом содержания футбола в соревновательной деятельности является игровое действие, целью которых является изменение игровой ситуации для обеспечения прекрасных условий взятия ворот или их неприкосновенности [25]. В связи с этим, игровая деятельность футболисток имеет техническую и тактическую сторону. Под технической стороной понимается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия, который проявляется во внешних (видимых) движениях игрока при решении игровой ситуации, например передача мяча. В игровых видах спорта техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Тактика определяет выбор технических средств для решения определенной игровой ситуации [34].

Одно из проблем низкого уровня технико-тактической подготовленности мальчиков и девочек в футболе является различие двигательной деятельности в тренировочных занятиях и на соревнованиях, так как обучение и совершенствование технических приемов происходит изолировано от других видов подготовки [9; 68].

В футболе техника и тактика взаимосвязаны, так как принимая решение, что сделать в данный игровой момент, например, отдать передачу или обыграть соперника, футболистка задействует свое тактическое мышление. А выполняя само выбранное решение в действие, она использует свое техническое мастерство. Из чего следует, что отличная техническая подготовка предоставляет возможность применять разные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства [16].

Совершенствование тактической подготовки немыслимо без технической подготовки, уровень освоения которой влияет на тактические действия игроков. В связи с этим, все чаще используют понятие «техничко-тактической подготовки», не рассматривая технику отдельно от тактики [22].

Техника игры представляет собой совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности футбола. Все технические приемы в футболе являются средством ведения игры.

Критериями технического мастерства футболистов являются следующие показатели: объем и разносторонность, эффективность, надежность.

В связи с разной игровой деятельностью в футболе выделяют два раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Данные разделы включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом, в которых указаны определенные технических приемов с разными способами выполнения.

В.П. Губа и А.В. Лексаков [18] под тактической подготовкой футболистов понимают педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и взаимодействиями, которые обеспечивают их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Также А.В. Родионов [57] определяет тактическую подготовку футболистов как обучение игроков оперативному решению задач, возникающих в процессе футбольного матча, противоборства с соперниками.

В совокупности мнений авторов В.В. Николаенко, В.Н. Шамардина [50] и А.А. Кузнецова [43], тактикой является организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, с помощью эффективного применения технических приемов в постоянно меняющихся игровых условиях.

По мнению таких специалистов как В.П. Губа, А. Стула и К. Кромке [16], тактика является главным содержанием деятельности футболистов во время матча и ключевым фактором, который при приблизительно равных показателях физической, технической и моральной и волевой подготовленности двух команд гарантирует победу одной из них.

Футбол характеризуется постоянной борьбой между защитой и нападением двух разных команд, благодаря этой борьбе происходит развитие тактики игры [16]. В связи с этим, основу тактики составляют индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в нападении и защите. Также выделяют такие виды тактики как наступательную, оборонительную и контратакующую [53; 75; 84].

Главной задачей тактики на матч является выбор средств, способов и форм ведения игры против определенного соперника, в определенных условиях [17].

Тактика нападения формируется из атакующих действий в атаке, главная цель которых является создание возможностей для поражения ворот соперника. Как было указано выше, действия в нападении и защите бывают индивидуальные, групповые и командные. Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболистки, её умение из множества вариантов решения игровой ситуации выбрать наиболее верное и эффективное действие, например, отдать передачу, открыться или пойти в обыгрыш соперника [75].

Индивидуальные тактические действия футболисток в нападении бывают без мяча и с мячом. К тактическим действиям без мяча полевым игрокам относятся:

- 1) «Открывания» - это передвижения футболистки в свободную зону и освобождение от опекающего игрока с целью создания благоприятных условий для получения мяча от напарницы.
- 2) «Отвлечение соперников» - это передвижение игрока в определенную зону в целях повести за собой опекающего соперника, чтобы организовать свободную зону для действий партнеров.
- 3) «Создание численного преимущества на отдельном участке поля» - это специальные передвижения одного или нескольких футболисток в зону, где находится партнер с мячом.

Тактические действия полевым игрокам с мячом включают в себя удары, передачи и остановки мяча, ведение, т.е. все технические приемы [17; 75].

Справится с хорошо организованной обороной за счет одних только индивидуальных технико-тактических действий трудно, тогда в игре применяются групповые взаимодействия от двух и более игроков. Такие взаимодействия являются одним из главных признаков футбола [45]. Контроль мяча осуществляется с помощью различных передач мяча партнерам по команде. В связи с этим главным техническим приемом в футболе является передача мяча [6].

Групповые технико-тактические действия делятся на виды комбинаций: при стандартных положениях и в игровых эпизодах [18]. К комбинациям в игровых эпизодах относятся взаимодействия футболистов в парах и тройках. К взаимодействиям двух футболистов относятся такие часто используемые комбинации, как «передача мяча в одно-два касания», «стенка», «скрещивание». К взаимодействиям трех футболистов относятся другие часто используемые комбинации: «передача мяча в одно-два касания», «взаимозаменяемость», «пропуск мяча» [17].

Групповая тактика является промежуточным звеном между индивидуальной и командной тактикой [47]. С помощью усилий всех футболистов на поле организуется командная тактика в атаке и в обороне. Атакующие действия всей команды, которые происходят на высоких скоростях называют быстрым нападением. Также существует такой вид организации атакующих действий как постепенное нападение, оно характеризуется длительным контролем мяча с помощью средних и коротких передач. В связи с этим, командные защитные действия включают в себя противодействие, указанным выше, атакующим действиям посредством персональной, зонной и комбинированной защиты.

Под персональной защитой подразумевается опека («держание») доверенного соперника при организации обороны каждым футболистом. При зонной защите каждая футболистка должна контролировать определенный участок поля и должна навязывать борьбу каждому игроку соперника, который появится в данной зоне. Комбинированная защита считается наиболее

распространенной и является сочетанием персональных и зонных защитных действий футболистов [18; 75].

А. Чанади [78] под тактикой защиты подразумевает организацию действий команды, находящейся на данный момент без мяча, которые нацелены на нейтрализацию атакующих действий команды противника. Грамотный выбор позиции является основным критерием успешных действий в защите. К индивидуальным тактическим действиям в обороне относят противостояние игроку, владеющему и не владеющему мячом. Организовывая действия против соперника, который находится без мяча, игрок пытается:

- воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. «закрывать» соперника;
- сыграть на опережение, т.е. выполнить перехват мяча.

Основными действиями защищающейся футболистки против игрока соперника, которая владеет мячом, являются:

- отбор мяча;
- противодействие передаче мяча;
- помешать выйти сопернику на ударную позицию;
- блокировать удар по воротам.

Групповые тактические действия в обороне образуются из взаимодействия двух футболистов, которые состоят из таких основных способов как страховка, противостояние комбинации игры в «стенку» и «скрещивание». Также образуются из взаимодействий нескольких футболистов, которые являются специально организованными, к ним относятся: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры» [78].

В отечественной системе технико-тактическая подготовка футболистов 12-13 лет направлена на обучение и совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий, примерными упражнениями являются единоборства 1 х 1, 2 х 1, 2 х 2, 3 х 2. Также используются в тренировочном процессе технические комплексы в движении (группах), в которых совместно совершенствуются технические приемы и тактические действия: короткие и средние передачи, остановка мяча, прием мяча с уходом,

ведение, пас на «третьего», изменение направления движения [16]. Как показывает практика, подготовка футболисток базируется на опыте подготовки мужских команд [11]. Учитывая этот факт, технико-тактическая подготовка футболисток 12-13 лет должна соответствовать содержанию данного вида подготовки футболистов 12-13 лет.

Но анализируя игровую деятельность женских и мужских футбольных команд, специалисты В.В. Суворов и Л.А. Якимова [67, 69] отмечают, что девочки в игре используют, в основном, технико-тактические действия индивидуального характера и в меньшей мере задействуют игроков своей команды, так как в женском футболе нет равного подбора игроков как в мужском, а также не хватает технически подкованных футболисток. Учитывая это, тренировочный процесс девочек в данный момент направлен в большей степени на техническую подготовку с отставанием в тактическом плане, где используются отдельные упражнения на ведение мяча, передачи, остановки, удары, а из тактической подготовки в основном используются единоборства «1 х 1», не сложные упражнения на взаимодействие без соперников и без моделирования игровой ситуации.

Исследователи Д.Н. Эшов и Ш.З. Зарифов [82] отмечают, что в программе подготовки футболистов 10-12 лет именно тактической подготовке отведено 10-12% времени от всей тренировки, что является недостаточным количеством для освоения данным видом подготовки.

В программе подготовки Французской футбольной школы «Сент-Этьен», футболисты в возрасте 11 лет уже осваивают групповые взаимодействия, а в возрасте 12-13 лет уже совершенствуют групповые взаимодействия в парах и тройках и работают над скоростью выполнения технических приемов [5].

М.С. Полишкис и В.А. Выжгин [75] технико-тактическую подготовку делят на несколько этапов, где на первом этапе должно происходить развитие у футболисток определенных качеств и способностей, которые способствуют выполнять успешные технико-тактические действия. Данный этап направлен на освоение индивидуальных технико-тактических действий футболисток 8-11 лет.

Ко второму этапу относится формирование и совершенствование тактических умений в процессе выполнения технических приемов. На данном этапе отмечается построение тренировочного процесса на основе таких упражнений и игр, чтобы проявлялось единство техники и тактики, т.е. освоение технических приемов происходило в сложных условиях, которые способствовали бы формированию тактических умений. Другими словами, условия изучения и совершенствования технических приемов, должны создавать для мышления футболистки два направления:

- а) совершенствование технических приемов;
- б) выбор технических приемов, которые необходимы для определенной игровой ситуации.

Этот этап относится к технико-тактической подготовки учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го годов обучения, а именно 11-14 лет.

К третьему этапу относятся группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, где совершенствуется индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в нападении и в защите.

Технико-тактическая подготовка футболисток включает в себя такие задачи:

- 1) обеспечение специальными знаниями о значимых признаках игровой ситуации и о способах их решения;
- 2) формирование практических умений и навыков выполнения индивидуальных, групповых и командных действий для решения тактических задач;
- 3) развитие тактического мышления, способностей, с помощью которых осуществляется принятие верного решения и осуществляется успешное выполнение технико-тактических действий [26, 25].

Указанные задачи решаются в процессе обучения отдельных технико-тактических действий, в ходе которого овладевают совместно техникой и тактикой их выполнения. Важно отметить, что раздельное освоение техники и тактики игровых действий является не продуктивным, так как игровая

деятельность в футболе имеет целостный характер [65]. В связи с этим, в технико-тактической подготовке футболисток используется определенная последовательность, в которой овладение или совершенствование содержания игровой деятельности начинается с индивидуальных технико-тактических действий с постепенным переходом к освоению групповых, а затем командных действий. Необходимо отметить, что индивидуальные технико-тактические действия совершенствуются при выполнении любых упражнений как командных, так и групповых [75].

Если посмотреть матч со звездами футбола, то можно заметить, чем они отличаются от хороших игроков. Во всех взаимодействиях просматривается тактическое мышление отдельно взятого игрока, его наличие и является отличительной чертой первоклассных игроков. Такие футболисты допускают меньше ошибок технико-тактического плана, в условиях давления соперника демонстрируют быстроту, точность и многовариантность исполнения приемов [59]. В связи с этим для создания классных футболисток в тренировочном процессе следует постоянно развивать игровое мышление.

Выше сказанное также подтверждается С.В. Волковым [9], который пишет, что уровень мастерства футболиста, как быстро и эффективно он справляется с задачами на поле, зависит от его мыслительных процессов, а по-другому тактического мышления.

В.Ю. Комков [39] представляет тактическое (игровое) мышление как сочетание психических процессов, нацеленных на решение определенных задач в условиях нехватки времени, непрерывно меняющихся ситуациях и их неопределенности, при наличии психологического напряжения.

По мнению многих специалистов [24; 53; 58; 77] тактическое мышление футболистки характеризуется быстрым восприятием и анализом сложившейся игровой ситуации с предвидением действий соперника и партнеров по команде для дальнейшего выбора наиболее эффективного способа решения игровой задачи.

Ряд авторов [39; 58; 81] утверждают, что на игровое мышление влияют такие процессы: особенности восприятия, основные свойства внимания и показатели сенсомоторных реакций. Развитие психических процессов (интенсивность, объем и переключение внимания, объем поля зрения, скорость переработки информации), перцептивных («чувство дистанции») и сенсомоторных (быстрота и точность реакции выбора, антиципирующая реакция) качеств, а также специализированного восприятия («чувство мяча») способствует принятию наилучших технико-тактических решений футболистками.

На соревнованиях и в тренировочном процессе невозможно пронаблюдать мыслительную деятельность футболистки, так как мы можем увидеть только лишь одно принятое решение (правильное или нет) в виде технико-тактического действия, которое является результатом её мышления [2].

Технико-тактическое действие является следствием сложных психических процессов, которое создается на основе тактических знаний, технических умений и навыков, на степени развития физических качеств, а также на других компонентах познавательного процесса [13].

В совокупности мнений авторов [13; 24; 54], для решения игровой ситуации, процессы формирования технико-тактических действий включают в себя: восприятие и анализ данной ситуации, мысленное решение игровой задачи (определить верный способ решения) и двигательную реализацию решения.

На успешность технико-тактических действий футболисток влияют:

- 1) степень развития специальных качеств в области интеллекта, перцепции и психомоторики, которые обеспечивают ориентацию футболисток в трудных условиях игровых ситуаций и обеспечивают принятие верного решения;
- 2) уровень надежности технических приемов в сложных обстоятельствах матча, отличное владение основными приемами техники;
- 3) совместное объединение первых факторов, которое выражается в овладении навыками индивидуальных действий в нападении и в защите [50; 13].

Основными средствами развития тактического мышления и психологических способностей являются групповые и командные взаимодействия, где создается правильное понимание действий противников. Им следует обучать по мере постижения технических приемов. Футболистка, которая не приучилась с раннего возраста к технико-тактическим взаимодействиям, со временем имеет значительные сложности, в создаваемых в игре, ситуациях [75].

Совершенствование технико-тактической подготовки без отрыва техники от тактики способствует повышению эффективности технико-тактических действий футболисток. Отсутствие должного уровня владения техническими приемами может привести к не реализации верных тактических решений. Недостаточное количество тактических знаний, неразвитость и примитивность тактического мышления приводит к тактическим ошибкам в игре, которые приводят к проигрышу игрового эпизода или матча в целом.

Итак, основным элементом футбола является игровое действие, которое является результатом психических процессов и строится на основе тактических знаний, технических умений и навыков, на степени развития физических качеств и на иных компонентах познавательного процесса. В технический аспект технико-тактических действий входит видимая деятельность футболистки, а именно выполнение технических приемов, которые являются главным средством ведения игры. Тактический аспект характеризуется выбором наиболее верного решения игровой задачи, каким средством ведения игры воспользоваться, используя тактическое мышление. Поэтому технику и тактику в игровых видах спорта рассматривают совместно как технико-тактическую подготовку.

В задачи технико-тактической подготовки футболисток входят:

- 1) обеспечение специальными знаниями о значимых признаках игровой ситуации и о способах их решения;

- 2) формирование практических умений и навыков выполнения индивидуальных, групповых и командных действий для решения тактических задач;
- 3) развитие тактического мышления, способностей, с помощью которых осуществляется принятие верного решения и осуществляется успешное выполнение технико-тактических действий.

Учитывая, что в женском футболе игровые задачи по большей мере решаются с помощью индивидуальных технико-тактических действий с небольшим количеством групповых взаимодействий, то в тренировочном процессе девочек в возрасте 12-13 лет в технико-тактической подготовке футболисток нужно уделять больше времени совершенствованию тактических умений в процессе выполнения технических приемов, таким целям служат групповые взаимодействия.

Процессы формирования технико-тактических действий включают в себя: восприятие и анализ данной ситуации, мысленное решение игровой задачи (определить верный способ решения) и двигательную реализацию решения.

Игровые ситуации могут решаться с помощью индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий футболисток. И наиболее часто для решения игровых ситуаций используются групповые взаимодействия, что является главным признаком футбола как игрового вида спорта, который характеризуется включенностью в решение тактических задач группы футболисток, состоящей из двух-трех игроков, с помощью главного технического элемента – передач мяча. При этом, индивидуальные технико-тактические действия совершенствуются при выполнении любых упражнений как командных, так и групповых.

1.4 Применение групповых взаимодействий в игровых ситуациях

Фазами игры в футболе принято считать атаку и защиту, которые делятся на более меньшие части – игровые отрезки, во время которых команды решают

локальные тактические задачи, например переход из атаки в оборону, организация атаки и т.д. В свою очередь, фазы и игровые отрезки матча состоят из ряда игровых ситуаций. По мнению словацких специалистов Л. Качани и Л. Горского [34], игровая ситуация – это создаваемый рядом факторов момент, во время которого футболистки должны решить определенную задачу.

И.А Арбузин, А.А. Терещенко, Н.П. Филатова [3] рассматривают игровую ситуацию как игровой момент с определенным расположением в нем футболиста с мячом, а также соперников и партнеров по команде, который возник по ходу матча в конкретной зоне поля и в определенное время.

Игровые ситуации определяются Г.Л. Драндровым и В.Е. Афоньшиным [23] как целостные, системно организованные образования, которые:

- 1) состоят из таких элементов: игроков двух команд и мяча;
- 2) указанные выше составляющие располагаются на футбольном поле и характеризуются постоянной двигательной активностью;
- 3) расположение и перемещение игроков и мяча взаимосвязаны и взаимообусловлены;
- 4) причинами их расположения и перемещения являются цели нападения и защиты.

Повторяющиеся игровые ситуации называются типичными, они присутствуют в каждой игре, следовательно решение различных тактических задач повторяется. Очень важно знать, какие игровые ситуации наиболее часто повторяются в матче в определенных фазах и отрезках игры, чтобы, в приближенном к условиям игры тренировочном процессе, найти верные варианты решения данных ситуаций [34].

На основе предыдущего параграфа мы знаем, что игровые ситуации могут решаться с помощью индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий футболисток. И наиболее частое решение игровых задач носит групповой характер, который характеризуется включенностью в решение тактических задач группы футболисток, состоящей из двух-трех игроков, с помощью передач.

Специалисты [45; 52] отмечают, что передачи мяча классифицируются по назначению (в ноги, на ход, под удар, в недодачу, прострельная); по дистанции бывают короткими на 5-10 метров, средними на 10 – 25 метров, длинными более 25 метров; по направлению бывают продольными, поперек поля, диагональными; по своей траектории бывают низом, верхом или по дуге; по способу выполнения могут быть мягкими (пасированная), резанными и как откидка; по времени бывают запоздалыми, своевременными и ранними передачами.

Отмечаются важные характеристики выполнения передач в групповых взаимодействиях, технически верной передача должна быть:

- 1) своевременной по времени (характеризуется готовностью обоих партнеров для приема и передачи мяча);
- 2) точной (передача мяча осуществляется в ноги или в свободную зону);
- 3) оптимальной или приемлемой по скорости движения мяча и перемещения игрока;
- 4) скрытной от соперника, чтобы соперник не смог предугадать направление движения мяча и игрока.

И.Д. Якимишин [83] пишет в своей статье, что на тренировках профессиональных мужских командах уделяется недостаточно внимания игре футболистов без мяча, а именно открываниям. Отмечается важность передвижения футболистов в «треугольнике», что является важным элементом взаимопонимания игроков.

Специалист советует на тренировках использовать групповые и игровые упражнения, которые постоянно заставляют двигаться игрока, освобождаться от опеки, т.е. вести игру, как «отдал-открылся». Включение игровых упражнений с равными составами позволит совершенствовать передвижения футболистов от мяча к мячу треугольником, а моделирование эпизодов игры по центру, на фланге с подключением игроков разных амплуа способствует большему разнообразию групповых взаимодействий игроков.

Открывания игрока могут быть вперед – назад, вправо – влево, в виде подстройки под игрока, за спину соперника, в недодачу к своему игроку или ложным [27]. С помощью открываний футболист предлагает свою помощь игроку с мячом для решения создавшейся ситуации, а совместно со своевременными точными передачами мяча быстрее преодолевается дистанция к воротам соперника.

Для того, чтобы открыться и получить мяч от игрока, нужно уметь «читать игру». «Читать игру» это такой же навык, как и любой другой, которому можно научиться. Чтобы занять правильную позицию, игрок должен оценить позиции и движения других атакующих игроков и противников, а также знать способности игрока своей команды, владеющего мячом. Если игрок с мячом прижат противником и не имеет пространства и угла для передачи мяча через широкие углы, то поддерживающий игрок должен переместиться на позицию сбоку от атакующего противника, например, это может быть немного позади или даже впереди защитника, но под углом в основном в сторону защитника. Если игрок с мячом действительно имеет пространство для продвижения мяча вперед, то поддерживающий игрок может занять более выдвинутую позицию, которая может даже находиться позади соперника. Это относительно простые решения, которые нужно принимать, при условии, что игрокам помогают распознать эти ситуации [86].

Из предыдущего параграфа мы знаем, что групповые технико-тактические действия состоят из комбинаций при стандартных положениях и в игровых эпизодах. В связи с этим, решение игровых ситуаций при атаке с помощью групповых взаимодействий осуществляется на основе применения таких комбинаций как игра в «стенку», «скрещение», «пропуск мяча», «забегание». При групповых взаимодействиях в обороне осуществляется противодействие таким комбинациям как игра в «стенку», «скрещение», «пропуск» мяча через подкал, диагональную страховку, и страховку уступом. Причем все групповые взаимодействия состоят из индивидуальных технико-тактических действий не только с мячом, но и без мяча. Главными индивидуальными тактическими

действиями без мяча в атаке являются открывания, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля, а при оборонительных действиях: закрывание, перехват и игра на опережение [12; 17; 18; 78].

На основании всего выше сказанного, групповое тактическое действие характеризуется как целостно системно-организованное действие, в составе которого согласованные индивидуальные технико-тактические действия группы игроков, направлены на улучшение игровой ситуации [23].

Г.Л. Драндров, Ю.И. Краснов и Р.В. Фаттахов [24] пишут, что специфичность групповых технико-тактических действий основывается на том, что действия каждой футболистки должны быть согласованы во времени и пространстве с действиями своих игроков. Также отмечается, что успешность согласования действий футболисток зависит от одинакового видения, понимания группы игроков сложившейся игровой ситуации.

Для принятия верных решений и дальнейшего выполнения успешных технико-тактических действий в игре следует формировать у юных футболисток умения правильно оценивать игровые ситуации, в связи с чем, ряд специалистов [2; 3; 23; 32] отмечает необходимость классифицирования игровых ситуаций с выделением их значимых признаков.

Так, Ю.А. Калининский [32] в своей работе разделяет игровые ситуации на голевые и не голевые и указывает признаки голевой ситуации:

- 1) команда владеет мячом;
- 2) в зоне голевого удара находится хотя бы один игрок команды (№ 1);
- 3) игрок № 1 владеет мячом;
- 4) игрок № 2 открыт;
- 5) зона обстрела свободна.

Указанные признаки могут рассматриваться с обратной стороны, например рассматриваться как ошибки в защите, которых следует не допускать.

Г.Л. Драндров и Р.В. Фаттахов [25] отмечают, что в групповых тактических действиях участвуют, как минимум, две футболистки одной

команды, а именно футболистка, владеющая мячом и футболистка, с которой совершается взаимодействие посредством передачи мяча. Вместе с этим им оказывают сопротивление две соперницы. Учитывая это, специалисты считают, что игровая ситуация «2 на 2» является основой возникновения всех возможных вариантов игровых ситуаций, создающихся с помощью расположения футболисток на футбольном поле и положения мяча. Целью атакующих действий игроков является создание численного преимущества, то есть из игровой ситуации «2 на 2» создание ситуации «2 на 1».

В связи с этим, в игровой ситуации «2 на 2» специалистами были выделены важные признаки с учетом того, что к игроку, владеющим мячом, защитник не сократил дистанцию для отбора мяча:

- 1) Расположение защитников по отношению к атакующему игроку без мяча:
 - а) близко к игроку (опека);
 - б) на расстоянии, но ближе к центру;
 - г) на расстоянии, но ближе к флангу.
- 2) Расположение защитника по отношению к атакующему игроку с мячом:
 - а) на расстоянии, но ближе к центру;
 - б) на расстоянии, но ближе к флангу.

Изучая игры футболистов в возрастном диапазоне от 7 до 18 лет, Майкл Бил [7] отмечает, что базовой игровой ситуацией в футболе является «1 х 1», где используются индивидуальные технико-тактические действия для решения данной ситуации. Когда ситуация «2 х 1», отмечается как самая часто встречающаяся ситуация в футболе.

В работе И.А. Арбузина, А.А. Терещенко и Н.П. Филатовой [3] для разработки методики развития игрового мышления была создана классификация с выделением других признаков игровой ситуации: деление футбольного поля на зоны, количество вариантов решения, условия возникновения (стандартные положения или в игровых эпизодах), фазы игры (атакующие, оборонительные действия), условия действия игрока (с мячом, без мяча). Данная классификация

игровых ситуаций довольно подробно отображает особенности футбольной игры.

Таким образом, игровая ситуация характеризуется как игровой момент с определенным расположением в нем футболиста с мячом, а также соперников и партнеров по команде, который возник по ходу матча в конкретной зоне поля и в определенное время. При решении игровых ситуаций используются такие комбинации в атаке, как игра в «стенку», «скрещение», «пропуск мяча», «забегание», при обороне: подсказ, диагональную страховку, и страховку уступом. При этом мы выделили наиболее важные индивидуальные технико-тактические действия без мяча при атаке такие как открывания, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля, а при обороне: закрывание, перехват и игра на опережение. По нашему мнению, в тренировочном процессе профессиональных футболисток уделяется недостаточно внимания открываниям игроков, а в детском возрасте так особенно.

Так же мы выявили, что в групповых технико-тактических действиях действия каждой футболистки должны быть согласованы во времени и пространстве с действиями своих игроков, а также одинаковое понимание сложившейся игровой ситуации является залогом успешных технико-тактических взаимодействий. При этом какой-либо общепринятой классификации игровых ситуаций с выделением значимых признаков мы не нашли, но в литературе отмечается, что игровые ситуации «2 на 1» и «2 на 2» как групповые технико-тактические действия на футбольном поле встречаются довольно часто.

1.5 Методы и средства технико-тактической подготовки футболисток 12-13 лет

Главным средством в подготовке футболисток являются физические упражнения, которые характеризуются как двигательные действия, которые

являются специально подобранными и применяемыми для осуществления конкретной задачи.

На основе задач подготовки и особенностей футбола В.П. Губа и А.В. Лексаков [18] разделяют все средства на специфические (упражнения с мячом) и на не специфические (упражнения без мяча). Классификация основных средств тренировки в футболе представлена на рисунке 1, из которого видно, что для технико-тактического обучения и совершенствования игровых действий футболистов относятся соревновательные и специальные упражнения. С помощью специальных упражнений можно дозировать воздействие более целенаправленно и продуктивно, чем в соревновательных.

Главными средствами и методами технико-тактической подготовки являются выполнение специальных и соревновательных средств или, по-другому, тактических упражнений, которые характеризуются:

- 1) целью при выполнении указанных упражнений является решение тактических задач;
- 2) в упражнениях моделируются отдельные технико-тактические приемы и игровые ситуации;
- 3) при необходимости имитируются и внешние условия соревнований.

Тактические упражнения практикуются в облегченных, в усложненных и в максимально приближенных к соревнованиям условиям [77].

По мнению И.Ю. Воронина [10], использование в тренировочном процессе футболистов большого количества упражнений, которые совершенствуют тактические умения совместно с техническими приемами, будет благоприятствовать повышению спортивного результата.



Рисунок 1 - Классификация основных средств тренировки в футболе.

Главными средствами и методами технико-тактической подготовки являются выполнение специальных и соревновательных средств или, по-другому, тактических упражнений, которые характеризуются:

- 1) целью при выполнении указанных упражнений является решение тактических задач;
- 2) в упражнениях моделируются отдельные технико-тактические приемы и игровые ситуации;
- 3) при необходимости имитируются и внешние условия соревнований.

Тактические упражнения практикуются в облегченных, в усложненных и в максимально приближенных к соревнованиям условиям [77].

Метод характеризуется как способ достижения поставленной цели. Для освоения технико-тактических действий можно использовать ряд словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки [53]. Основные методы тренировки указаны на рисунке 2. Словесные и наглядные средства и методы используются на всех этапах подготовки. Наиболее часто использованными

практическими методами для совершенствования технико-тактических действий футболистов являются игровой метод и метод упражнений, из которого чаще всего применяются в тренировочном процессе методы сопряженных воздействий и избирательных воздействий.

Метод сопряженных воздействий применяется в процессе совершенствования в технике, тактике с сопутствующим развитием физических качеств, а отличительным признаком метода избирательных воздействий является направление воздействия на те или иные качества, в нашем случае направление на избранное совершенствование техники, тактики футбола или на технико-тактических действий [18].

Также отмечается наиболее часто применяемым методом в технико-тактической подготовке целостный метод с применением игровых упражнений, где имитируются конкретные игровые ситуации, создаваемые в матчах [26].

В.В. Митяш [49] отмечает, что большего результата в тренировочном процессе футболистов добиваются методы, которые схожи с соревновательными упражнениями и моделируют технические и тактические действия, как на соревнованиях.

В.Н. Платонов [53] утверждает, что практические методы технико-тактической подготовки опираются на моделирование специфичной деятельности футболистов в игре. Различают такие специальные методы, которые проводятся в тренировках без соперника, с условным соперником, совместно с партнером, с соперником.

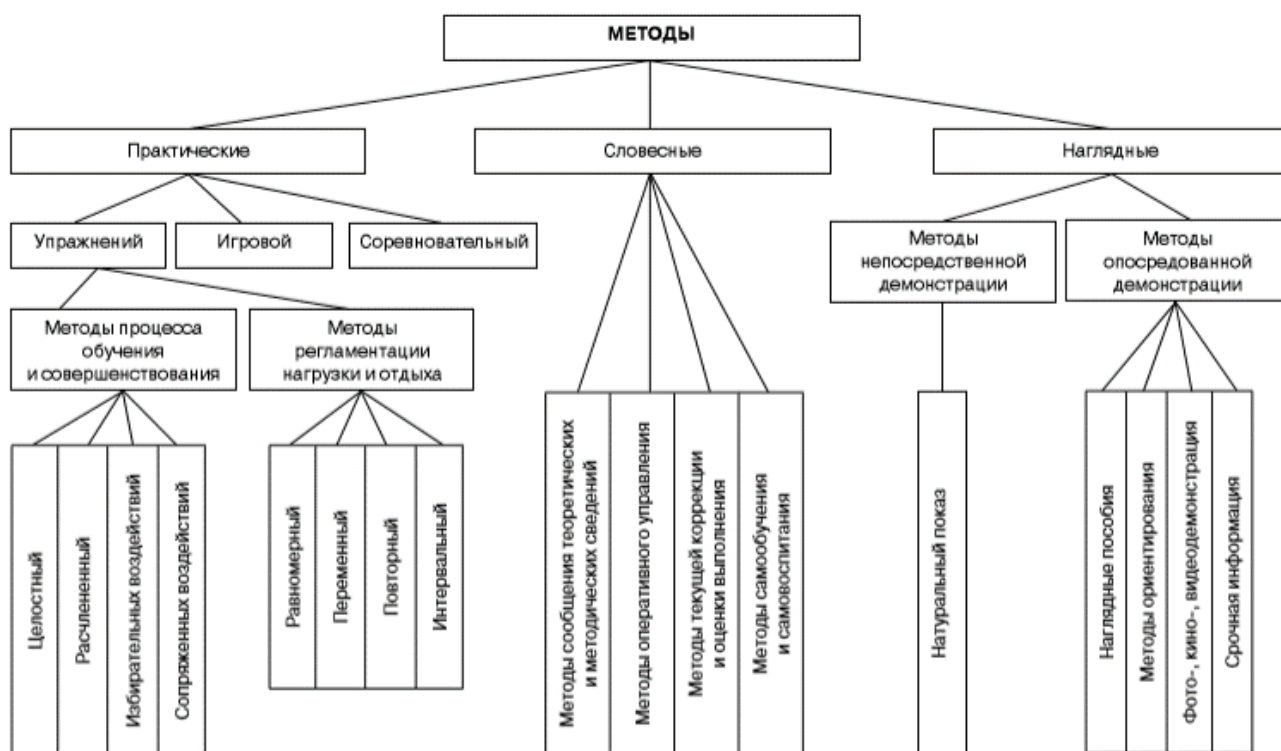


Рисунок 2 – Основные методы тренировки.

Метод тренировки без соперника используется для освоения техники действия и для обучения осознанному анализу указанных действий. Метод тренировки с уловным соперником характеризуется применением вспомогательного оборудования, к которому относятся конусы, манекены и т.д.

Ключевым методом овладения технико-тактическими действиями футболисток является тренировка совместно с партнером. Партнер в данном случае выступает активным помощником и благоприятствует постижению техники и тактики действий. Средствами тренировки в данном методе являются групповые упражнения, которые обладают разнообразием и характеризуются в основном технико-тактической направленностью. В данных упражнениях формируются отличные условия для развития и совершенствования необходимых для футболисток тактических качеств таких как чувство момента для начала своих действий, контакт с партнером, быстроты и точности двигательных реакций, дифференцировке дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий.

Метод тренировки с соперником предоставляет возможность детально прорабатывать и совершенствовать технико-тактические действия в условиях

нехватки информации, времени и пространства для решения задач, в меняющейся ситуации. Указанные свойства игровой ситуации с соперником воссоздают характерное эмоциональное состояние и большое напряжение близкое с игровой деятельностью футболисток в матче.

При этом специалисты [53; 77] отмечают, что в методах тренировки с соперником и с условным соперником, в тренировочных и соревновательных играх происходит совершенствование тактического мышления футболистки, также отмечается важность разбор и анализ тактической деятельности в тренировочном и соревновательном процессе.

И.Р. Хабибуллин и А.Ф. Тангатаров [76] пишут, что применение командных и групповых упражнений в тренировочном процессе повышает не только эффективность коллективных взаимодействий, но и уровень индивидуальной технико-тактической подготовленности футболистки.

Герасименко А.П. [13] отмечает дифференцированный подход А.К. Абрамова (1969), который рассматривает возрастной этап футболисток 12-14 лет как начало совершенствования тактики футбола.

Проводя анализ подготовки юных футболистов в Голландии А.Ю. Филиппский [72] устанавливает, что в возрасте 12-13 лет в раздел технико-тактической подготовки игроков входит овладение всем множеством технических приемов ведения игры, совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, овладение основными принципами командной тактики, совершенствование тактических действия в звеньях и линиях команды, развитие тактического мышления.

При всем этом в организационно-методическом пособии массового футбола от РФС [48] указывается, что в возрасте 12 лет футболисты и футболистки должны только обучаться основам групповых взаимодействий.

Анализ общего состава игровых действий футболистов в возрасте 12 лет показал, что игровые ситуации решаются с помощью передач мяча (20,6%), чем с помощью индивидуального технико-тактического действия: ведения мяча

(14,5%). Данный факт свидетельствует о наиболее частом применении в игре футболистами большей степени групповых технико-тактических действий [51].

При этом, В.В. Суворов [66] отмечает, что футболисты 13 лет за одну игру выполняют 60,1 технико-тактическое действие, из которых на короткие и средние передачи мяча приходится 16,3%, а использования ведения мяча – 15,4%.

В.Ю. Комков и В.А. Блинов [38] подчеркивают в своей работе, что в технико-тактической подготовке футболисток 12-13 лет целесообразно использовать игровые упражнения, так как они создают реальную игровую ситуацию. Проанализировав литературу, специалисты отметили, что такие страны как Германия, Франция и Голландия осуществляют подготовку юных футболистов через специально подобранные и взаимосвязанные игровые упражнения с партнерами в «малых группах». Также отмечается, что в возрасте 12-13 лет на тренировках в игровых упражнениях приоритетными являются групповые взаимодействия.

По мнению нескольких специалистов [12; 50] технико-тактическая подготовка является основой содержания подготовительной программы подготовки футболисток 12-13 лет, в которую должны включаться:

- 1) индивидуальные атакующие действия в игре 1×1 и групповые атакующие действия в игре 2×2 ; 3×3 ; 4×4 , где используются такие технико-тактические действия как «открывание», «забегание», игра в «стенку».
- 2) индивидуальные и групповые оборонительные действия в игре 1×1 ; 2×2 ; 3×3 ; 4×4 , где защитник должен контролировать перемещение мяча и игроков;
- 3) индивидуальные и групповые действия в игре 7×7 ; 8×8 ; 9×9 , где учитывается положение «вне игры» и осуществляется взаимозаменяемость, персональная и зонная защита.

К. Контанеро [40] отмечает, что в Испанской футбольной школе возраст 12-13 лет считается этапом развития, упор в технико-тактической подготовке делается на взаимодействиях игроков в ущерб индивидуальной игре.

Обучение и совершенствование групповых технико-тактических действий защиты проводят совместно с технико-тактическими действиями нападения, с помощью чего защитники учатся «читать» игровую ситуацию и применять соответствующие контрприемы [46].

Так В.В. Николаенко и В.Н. Шамардин [50] отмечают, что первым уровнем технико-тактической подготовки являются действия, имеющие числовое преимущество, например, 2×1 и 3×2 и примитивные условия единоборства.

Ко второму уровню относятся технико-тактические действия в типовых игровых ситуациях, где нет преимущества атакующих игроков перед защитниками: 2×2 ; 3×3 и т.д. Здесь происходит решение сложных игровых ситуаций с применением определенных наигранных комбинаций.

К третьему уровню относятся новые игровые ситуации, с которыми футболистка раньше не сталкивалась, где принятие решений осуществляются на основе творческих способностей игрового мышления.

Д.Л. Корзун [41] отмечает, что применяемые методики технико-тактической подготовки футболистов имеют некоторые недочеты в виде недостаточной тренировки принятия решений и целенаправленного внимания на понимание и оценку игровой ситуации, в связи с чем, у юных футболистов в неполной мере создается пространственная ориентировка и разносторонность применения технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессе.

Из этого следует, что технико-тактическая подготовка футболистки не должна превосходить развитие ее психофизических качеств и мыслительных способностей. В следствии чего, групповые технико-тактические действия следует применять не ранее 10-11 лет, а командные технико-тактические действия с 13-14 лет и не раньше, так как к 14 годам формируется ориентировочная основа игрового действия [50].

По мнению В.В. Козина, А.А. Гераськина и А.В. Родионова [36] совершенствование технико-тактических действий будет наиболее эффективно при применении моделирования противодействий соперников в тренировочном

процессе, где необходимо учитывать наиболее часто повторяющиеся игровые ситуации противоборства нападающих и защитников в матче.

Учитывая все выше сказанное, для технико-тактического совершенствования игровых действий футболисток используются такие практические средства и методы, как соревновательные и специальные средства, игровой метод, целостный метод, методы сопряженных воздействий и метод избирательных воздействий, которые характеризуются:

- 1) целью при выполнении указанных упражнений является решение тактических задач;
- 2) в упражнениях моделируются отдельные технико-тактические приемы и игровые ситуации;
- 3) при необходимости имитируются и внешние условия соревнований.

Отмечается, что в тренировочном процессе футболисток 12-13 лет приоритет отдается групповым взаимодействиям, которые практикуются в облегченных, в усложненных и в максимально приближенных к соревнованиям условиях, например, как в тренировках без соперника, с условным соперником, совместно с партнером, с соперником.

В групповых упражнениях создаются отличные условия для развития и совершенствования необходимых для футболисток тактических качеств таких, как чувство момента для начала своих действий, контакт с партнером, быстроты и точности двигательных реакций, дифференцировке дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий, а также создается возможность детально прорабатывать и совершенствовать технико-тактические действия в условиях нехватки информации, времени и пространства для решения задач, в меняющейся ситуации.

1.6 Заключение по обзору литературы

Проанализировав научно-методическую литературу, мы выявили, что основным элементом футбола является игровое действие, которое является

результатом психических процессов и строится на основе тактических знаний, технических умений и навыков, на степени развития физических качеств и на способностях тактического мышления.

Учитывая, что у футболисток 12-13 лет начинается период полового созревания, который способствует морфофункциональным и физиологическим изменениям организма, а координационные способности в данном возрасте для девочек являются сенситивными, в связи с этим, футболистки значительно лучше овладевают многими технико-тактическими действиями, в отличие от мальчиков. А интенсивное развитие тактического мышления способствует тому, что футболистки могут решать более сложные задачи на поле при игре в атаке, обороне и при переходных фазах, не только с помощью индивидуальных технико-тактических действий, но и используя групповые взаимодействия.

Использование групповых взаимодействий для решения игровых ситуаций является главным признаком футбола как игрового вида спорта. При этом, индивидуальные технико-тактические действия совершенствуются при выполнении любых упражнений как командного характера, так и группового. Отмечается, что игровые ситуации «2 на 2» и «2 на 1» на футбольном поле встречаются довольно часто и решаются с помощью таких основных комбинаций: игра в «стенку», «скрещивание», «забегание». При этом отмечаются наиболее важные элементы групповых взаимодействий, на которые нужно уделять больше внимания в тренировочном процессе футболисток: своевременные открывания игрока без мяча и своевременная, точная передача мяча.

Анализ литературы показал, что в тренировочном процессе технико-тактической подготовки футболисток 12-13 лет приоритет должен отдаваться групповым взаимодействиям, которые совершенствуются в групповых упражнениях без соперника, с условным соперником, совместно с партнером и с соперником. В таких упражнениях создаются отличные условия для развития и совершенствования необходимых для футболисток тактических качеств таких, как чувство момента для начала своих действий, контакт с партнером, быстроты

и точности двигательных реакций, дифференцировке дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий, а также создается возможность детально прорабатывать и совершенствовать технико-тактические действия в условиях нехватки информации, времени и пространства для решения задач, в меняющейся ситуации. Иначе говоря, групповые упражнения направлены на решение тактических задач, в них моделируются отдельные технико-тактические приемы и игровые ситуации, а также при необходимости моделируются и внешние условия соревновательного характера.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Для решения поставленных нами задач было проведено исследование на базе женской футбольной команды СШОР «Рассвет», в которую входили 16 девочек 12-13 лет, под руководством Леоновой Алены Витальевны и Гнездилова Кирилла Андреевича. Испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 8 человек в каждой. Исследование проводилось в четыре этапа с октября 2018 года по июнь 2020 года.

Первым этапом был теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, который проводился с целью изучения технико-тактической подготовки футболисток 12-13 лет с октября 2018 года по март 2019 года.

На втором этапе исследования, с апреля по июнь 2019 года, разрабатывалась методика применения групповых упражнений, моделирующая игровые ситуации, в которых бы использовались определенные групповые технико-тактические действия и комбинации, способствующие совершенствованию технико-тактических действий футболисток.

На третьем этапе, который проходил с октября 2019 по март 2020 года был проведен педагогический эксперимент по проверке эффективности разработанной нами методики применения групповых упражнений направленный на совершенствование технико-тактических действий футболисток. Обе группы тренировались 4 раза в неделю по 1,5 часа. В контрольной группе технико-тактическая подготовка осуществлялась на основе применения рекомендованной программы подготовки СШОР «Рассвет», а в экспериментальной группе технико-тактическая подготовка осуществлялась на основе разработанной нами методики групповых упражнений.

У испытуемых обеих групп в начале и после завершения педагогического эксперимента мы проводили тестирования по физической и технической

подготовленности футболисток, а также проводили педагогическое наблюдение групповых технико-тактических действий футболисток в упражнении «2 х 2» и в двусторонней игре «7 х 7».

На четвертом заключительном этапе исследования, который проводился с апреля по июнь 2020 года, была проведена обработка полученных данных с помощью методов математической статистики, на основании которой были сделаны выводы об эффективности разработанной методики групповых упражнений, а также оформлялись результаты исследования.

2.2 Методы исследования

В работе использовались такие методы:

- Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы

По данным теоретического анализа литературы были определены понятия «технико-тактическое действие», «групповое тактическое действие», выявлена направленность технико-тактической подготовки футболисток 12-13 лет, ее особенности, и рассмотрены основные средства и методы данной подготовки.

В ходе работы было проанализировано 90 литературных источников, из которых: зарубежных – 6, статей из научных журналов – 40, учебных пособий – 36, авторефератов – 7, диссертаций – 1.

2. Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование применялось для определения уровня физической и технической подготовленности футболисток. Тесты и нормативы взяты из программы вступительных испытаний индивидуального отбора в МАУ

«СШОР «Рассвет» для поступающих на прохождение спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Мы взяли нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе 2-ого года обучения (табл. 2).

Таблица 2 - Нормативы по физической и технической подготовке девушки

Контрольные тесты	Баллы	юноши	девушки
Быстрота			
Бег на 30м с высокого старта (сек)	5	4,80	4,95
	4	4,85	4,96
	3	4,89	4,98
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см.)	5	200	183
	4	196	182
	3	195	180
Тройной прыжок (см.)	5	635	598
	4	630	595
	3	625	590
Сила			
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (см.)	5	800	430
	4	700	420
	3	600	415
Техническое мастерство			
Короткий пас (за 30сек) бал	5	18 / 48 б	18 / 48 б
	4	15 / 45 б	15 / 45 б
	3	10 / 30 б	10 / 30 б
Пенальти (3 удара в ворота) бал	5	50	50
	4	36	36
	3	26	26
Пас верхом (баллы) (в квадрате 6х6 м.)	5	3 / 45 б	3 / 45 б
	4	2 / 30 б	2 / 30 б
	3	1 / 15 б	1 / 15 б
Дриблинг (баллы)	5	22-25 / 40 б	22-25 / 40 б
	4	26-29 / 30 б	26-29 / 30 б
	3	30-33 / 20 б	30-33 / 20 б

Для определения уровень физической подготовленности футболисток использовались тесты:

- бег на 30м с высокого старта (сек), учитывался лучший результат из двух попыток;
- прыжок в длину с места (см), учитывался лучший результат из трех попыток;

- тройной прыжок (см), учитывался лучший результат из трех попыток;
- бросок набивного мяча 1кг из-за головы (см), учитывался лучший результат из трех попыток.

Для определения уровня технической подготовленности футболисток использовались следующие тесты:

1) *Короткий пас*

Передачи мяча выполняются с линии не ближе 4 метров (отмечается фишками) в скамейку, отскочивший мяч может быть остановлен любым способом, кроме рук, также передачи можно выполнять в одно касание. Если мяч не вернулся к линии удара или улетел, то используется запасной мяч. У занимающегося есть 30 секунд для выполнения упражнения, любой контакт со скамейкой идёт в зачёт при правильном его выполнении. За каждый правильно выполненный пас начисляется - 3 балла. Максимальное количество баллов – 60.

2) *Пенальти*

Мяч устанавливается на 11-метровую точку, удар выполняется с разбега любой длины, подъемом или внутренней стороной стопы. В ворота устанавливаются привязные ремни, которые делят каждый сектор ворот на определенное количество баллов за попадание. Если мяч, отскакивает в поле от разделительной линии, то попытка повторяется. Если мяч, отскочил от каркаса ворот или от разделительных линий и попал в цель – попытка засчитывается. Если мяч, отскочил от каркаса ворот и не попал в цель – попытка считается как промах. Выполняется три попытки, результаты суммируются. Максимальное количество баллов – 60. На рисунке 3 указаны баллы за попадание в определенный сектор ворот.

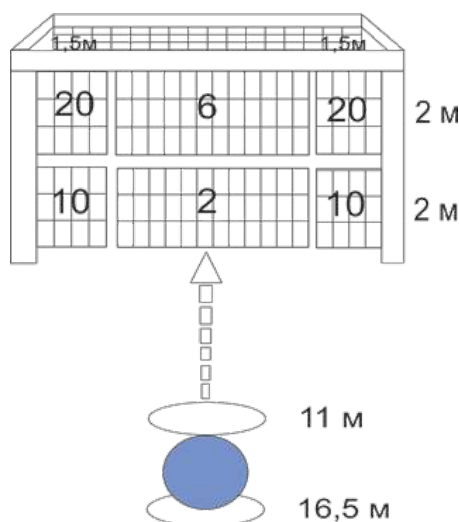


Рисунок 3 – баллы за попадание в ворота в тесте пенальти.

3) Пас верхом

Верхняя передача выполняется по неподвижному мячу с расстояния 15 метров в выделенный квадрат размером 6 x 6 фишками. Удар выполняется внутренней стороной подъема, если мяч падает на землю (пол) раньше, то считается, как промах. Мяч попадает в линию квадрата или в квадрат считается, как попадание. Удар выполняется одной ногой или двумя, засчитывается правильный удар и точное попадание – 15 баллов, количество попыток – 4. Максимальное количество баллов – 60.

4) Дриблинг

Мяч находится на линии «старта», по сигналу футболистка начинает выполнять упражнение, а тренер запускает секундомер. Выполняется ведение подъемом до 3 стоек, после нужно пробежать между ними (внутренней и внешней стороной стопы или подъемом), затем выполняется передача мяча в скамейку, а отскочивший мяч берётся под контроль (рис. 4). Далее выполняется дриблинг между стойками, обойдя конус расположенный на углу площадки, мяч ведётся по прямой к следующему конусу. Оббежав конус, нужно выполнить передачу между стойками (2 метра) с расстояния 5 метров, затем стойки оббегаются слева или с права, берётся мяч под контроль, и игрок должен финишировать с места «старта». Проводится две попытки и засчитывается

лучшее время. Время округляется до целого в меньшую сторону, например - 21,9 округляется до 21 секунды. Максимальное количество баллов – 60.

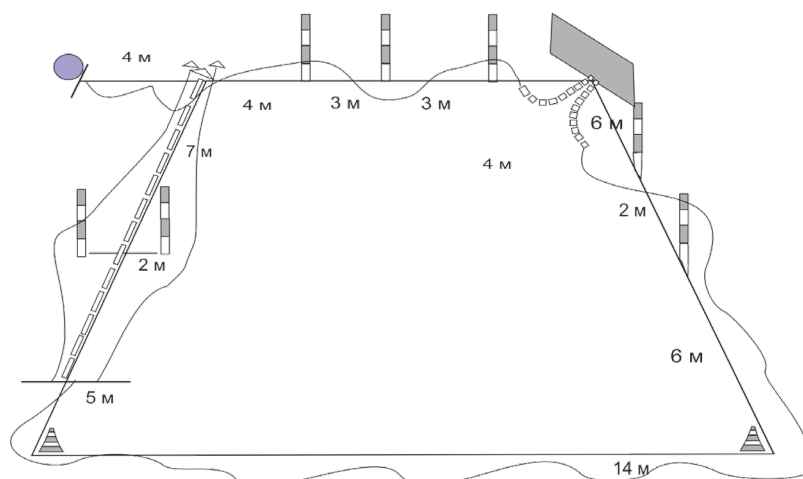


Рисунок 4 – Тест дриблинг

3. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение применялось для исследования показателей групповых технико-тактических действий в атаке футболисток экспериментальной и контрольной группы в упражнении «2 х 2» и в двусторонней игре «7 х 7» (6 полевых игроков, 1- вратарь).

Упражнение «2 х 2» проводилось на площадке размером 20х30 метров, задачей футболисток являлось, с помощью взаимодействий, завести мяч за лицевую линию площадки соперников. Задача считалась выполненной, если футболистка заходила за линию с помощью ведения мяча. Упражнение длилось 5 минут и начиналось с передачи мяча со своей линии. Обороняющаяся команда в момент розыгрыша должна была располагаться от атакующих игроков не ближе 9 метров. Если мяч покидал площадку или защитники отбирали мяч, выполнение упражнения останавливалось, команда, завладевшая мячом, разыгрывала мяч от своей линии и начинала проводить атакующие действия. Упражнение проводилось в форме соревнований между 4 командами экспериментальной группы и 4 командами контрольной группы в один круг. Каждая команда сыграла по 3 игры.

Мы отмечали следующие средние показатели игровых действий футболисток контрольной и экспериментальной группы за игру:

- общее количество передач одной команды;
- количество точных передач (точной передачей считалась та, которая дошла до партнера, и мяч был под контролем, не перехвачен и не выбит соперником);
- коэффициент эффективности передач, который рассчитывался по формуле:

$$\frac{\text{кол-во точных передач}}{\text{общее кол-во передач}} \times 100; \quad (1)$$
- общее количество атак (считались атаки с потерей мяча, а также завершённые результативно);
- количество успешных атак;
- коэффициент эффективности атак, который рассчитывался по формуле:

$$\frac{\text{кол-во успешных атак}}{\text{общее кол-во атак}} \times 100. \quad (2)$$

Двусторонняя игра «7 х 7» (6 полевых игроков, 1- вратарь) проводилась на площадке размером 55 м х 35м с воротами размером 5 х 2 м. Продолжительность игры составляла два тайма по 25 минут, у каждой команды было по 2 человека запасных, проводились обратные замены. В начале и в конце педагогического эксперимента проводилось по две игры.

Мы отмечаем следующие средние показатели игровых действий футболисток контрольной и экспериментальной группы за игру:

- общее количество передач одной команды;
- количество точных передач (точной передачей считалась та, которая дошла до партнера, и мяч был под контролем, не перехвачен и не выбит соперником);
- коэффициент эффективности передач, который рассчитывался по формуле:

$$\frac{\text{кол-во точных передач}}{\text{общее кол-во передач}} \times 100; \quad (3)$$
- количество передач на ход (передача считалась выполненной на ход, если футболистка находилась в движении к воротам соперника и перед ней было свободное пространство не менее 7 метров);
- количество точных передач на ход;
- коэффициент эффективности передач на ход, рассчитывалось как:

$$\frac{\text{кол-во точных передач на ход}}{\text{общее кол-во точных передач на ход}} \times 100; \quad (4)$$

- коэффициент агрессивности, рассчитывался как:

$$\frac{\text{кол-во передач на ход}}{\text{общее кол-во передач}} \times 100; \quad (5)$$

- коэффициент эффективной агрессивности, рассчитывался как:

$$\frac{\text{кол-во точных передач на ход}}{\text{общее кол-во точных передач}} \times 100. \quad (6)$$

4. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с октября 2019 года по 27 марта 2020 года для практического обоснования эффективности разработанной нами методики применения групповых упражнений в совершенствовании технико-тактических действий футболисток.

Педагогический эксперимент проводился на женской футбольной команде СШОР «Рассвет», в которую входили 16 девочек 12-13 лет. Испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 8 человек в каждой. Обе группы тренировались 4 раза в неделю по 1,5 часа, всего было проведено 90 тренировочных занятий. Различия тренировочного процесса заключались в том, что в контрольной группе технико-тактическая подготовка осуществлялась на основе применения рекомендованной программы подготовки СШОР «Рассвет», а в экспериментальной группе технико-тактическая подготовка осуществлялась на основе разработанной нами методики групповых упражнений.

5. Методы математической статистики

Для анализа полученных экспериментальных данных использовались методы математической статистики, с помощью которых вычислялись следующие показатели:

- среднее арифметическое (\bar{X});
- ошибка средней арифметической ($\pm m$);
- среднее квадратичное отклонение (δ);
- достоверность различий результатов по t – критерию Стьюдента;
- уровень значимости ($(p < 0,001, p < 0,01 \text{ и } p < 0,05)$).

3 Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики групповых упражнений совершенствования технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения)

3.1 Содержание методики групповых упражнений совершенствования технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения)

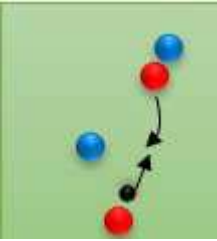
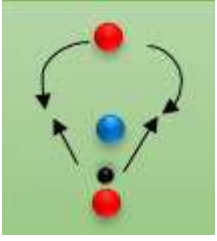
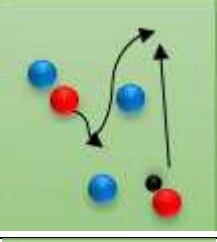
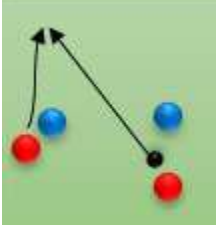
На основании анализа опыта специалистов в процессе работы с литературными источниками, мы посчитали, что в тренировочном процессе футболисток 12-13 лет совершенствование технико-тактических действий должно осуществляться в групповых упражнениях с численным преимуществом атакующих игроков («2 х 1», «3 х 2») и с равным числом атакующих игроков и защитников («2 х 2»), которые способствуют одновременному совершенствованию технических приемов и тактических умений и навыков, с освоением и закреплением таких комбинаций, как игра в «стенку», «скрещивание», «забегание».

Групповое технико-тактическое действие состоит из индивидуальных действий нескольких игроков, от которых зависит результативность группового взаимодействия. Важными индивидуальными действиями игроков являются открывание и передача мяча, на основании которых была разработана наша методика, в которую вошли 35 групповых упражнений, позволяющие отрабатывать технические приемы с совместным осуществлением тактической подготовки футболисток в атаке и в защите. В среднем в одном занятии использовалось от 5 до 8 упражнений.

Перед каждым тренировочным занятием проводилась теория в течении 10-15 минут, где объяснялось значение своевременных, согласованных открываний (какие они бывают, для чего используются и как) и передач мяча (какие должны быть), и как они применяются в комбинациях «стенка», «скрещивание»,

«забегание». Объяснялись основные принципы в открываниях под игрока: постоянная смена позиции (отдал – открылся), стремится создать как минимум три адреса для игрока с мячом (впереди, сзади и сбоку).

Таблица 3 – Виды открывания игрока без мяча и соответствующие им передачи

Открывание игрока без мяча	Передача игрока, владеющего мячом	Схема
В «недодачу»	«Недоданная» в ноги	
В сторону (подстройка)	В ноги игроку	
Ложное	На ход игроку либо в ноги (при ложном открывании в сторону)	
За спину	На ход игроку	

Занимаясь по нашей методике, мы разработали рекомендации к ней:

- 1) все упражнения, выполняемые в одну сторону / одной ногой, должны выполняться в другую сторону / другой ногой;
- 2) количество повторений, серий и времени выполнения упражнения зависит от уровня подготовленности футболисток;
- 3) между сериями выполнять перерыв не более 3 минут;
- 4) отдых между сериями и повторениями должен быть активным (жонглирование);

- 5) упражнения проводятся с постепенным увеличением скорости передвижения игроков;
- 6) тренером регулируется сопротивление защитников (пассивное, активное);
- 7) в тренировочном занятии можно использовать упражнения из каждой группы совместно;
- 8) в конце тренировочного занятия рекомендуется проводить короткую двустороннюю игру.

Упражнения были составлены по принципу постепенности – от простого к сложному и поделены на 4 группы:

Первая группа упражнений направлена на отдельную отработку значимых для группового взаимодействия индивидуальных технико-тактических действий. В данных упражнениях отрабатываются разные виды своевременных и приемлемых по скорости открывания игрока без мяча и точные, своевременные и приемлемые по силе передачи мяча.

В данную группу входят такие упражнения:

- 1) На месте в парах на расстоянии 10-15 метров выполняются передачи мяча в два касания. Первым касанием принимается мяч внутренней стороной стопы, в этот момент напарница открывается вправо или влево для приема мяча, вторым касанием ей следует передача, которая обрабатывается себе на ход без потери скорости. Рекомендуется проводить упражнение по 2-3 серии по 10 повторений / 30-40 секунд для каждой футболистки.
- 2) Тоже самое упражнение, что и 1, только выполняется первое ложное открывание в сторону, а затем только истинное открывание в противоположную сторону. Рекомендуется проводить упражнение по 2-3 серии по 10 повторений / 30-40 секунд для каждой футболистки.
- 3) Работа в парах на месте, расстояние 10-15 метров. Футболистка без мяча выполняет открывание в недодачу от фишки, т.е. с места срывается к игроку с мячом на 2-3 метра вперед, отыгрывается в одно касание и легко возвращается обратно. Выполнять упражнение поочередно правой и левой

ногой. Рекомендуется проводить упражнение по 2-3 серии по 10 повторений / 30-40 секунд для каждой футболистки.

- 4) Та же самая работа в парах на расстоянии 10-15 метров. Футболистка без мяча выполняет ложное открывание к игроку в недодачу на 1,5 метра, напарница делает передачу вперед за спину защитника (фишки), во время замаха ногой футболистка без мяча выполняет рывок вперед за мячом, оббегая «соперника» с другой стороны, не с той стороны, где последовала передача мяча. Выполнять упражнение с разных сторон поочередно. Рекомендуется проводить упражнение по 2-3 серии по 10 повторений / 30-40 секунд для каждой футболистки.
- 5) Упражнение в четверках в два касания, расстояние 10-15 метров между двух фишек, по два игрока с каждой стороны. Выполняется открывание футболистки, как и в 1 упражнении, без мяча в любую сторону от «соперника», ей следует передача, которая обрабатывается себе на ход. Вторым касанием выполняется передача, открывшейся футболистке, с последующим продвижением на место передачи мяча. Рекомендуется проводить упражнение по 2-3 серии по 3-5 минут.
- 6) То же, что и упражнение 5, только выполняется первое ложное открывание в сторону, а затем только истинное открывание в противоположную сторону. Рекомендуется проводить упражнение по 2-3 серии по 3-5 минут.
- 7) Упражнение в четверках, устанавливается фишки в виде ромба, 10 метров расстояние от одной до другой. У каждой фишки по одному игроку, задача игроков: «отскочить» от фишки, принять мяч в ближнюю ногу в движении, отдать передачу дальше. Выполнять упражнения в обе стороны. Рекомендуется проводить упражнение по 1-2 серии по 3-5 минут в каждую сторону.
- 8) Расстояние между фишками 20 метров, между ними в центре устанавливается еще одна для ориентира, упражнение выполняется в два касания. С одной стороны два игрока, в центре и с другой стороны по одному игроку. Там, где две футболистки, начинается выполнение упражнения с ведения мяча 2 метра,

в этот момент, футболистка в центре открывается в любую сторону полубоком и принимает мяч первым касанием себе на ход, затем выполняет передачу мяча в другую сторону и на ускорении бежит в сторону, от куда пришел мяч. Футболистка, которая отдавала мяч, открывшейся в центре, бежит на ее место и открывается. Рекомендуется проводить упражнение по 2-3 серии по 3-5 минут.

- 9) Тоже самое упражнение, что и 8, только в центре устанавливается две фишки и передача мяча центрального игрока идет в стенку, через фишки (1,5-2 метра), возвращается центральный игрок, на место убежавшего (от куда ему пришла передача). Рекомендуется проводить упражнение по 2-3 серии по 3-5 минут.
- 10) Упражнение в четверках, устанавливается треугольник из фишек. Упражнение начинается там, где два человека. Игрок без мяча №2 открывается в недодачу, отыгрывается в одно касание игроку №1, отдавшему передачу. Далее выполняется этими игроками комбинация «стенка» (№1 отдает передачу №2). Игрок №1 завершает движение на место игрока №2, который принимает первым касанием себе на ход мяч и отдает следующему игроку. Выполнять упражнение в обе стороны. Рекомендуется проводить упражнение по 1-2 серии по 3-5 минут в каждую сторону.

Во вторую группу у нас вошли упражнения направленные на совершенствование передачи мяча и открывания игрока в комбинациях без сопротивления:

- 1) Упражнение в парах, двигаясь по полю сбоку друг от друга на расстоянии 10-15 метров, выполняется комбинация «скрещивание», т.е. футболистка с мячом меняет скорость и направление (по диагонали), ее партнерша делает тоже самое, но мяч не передается, а продолжается скоростное ведение.
- 2) Упражнение в парах, двигаясь по полю сбоку друг от друга на расстоянии 10-15 метров, игрок без мяча выполняет ложное движение в сторону, а затем идет на сближение к игроку. В этот момент игрок с мячом выполняет передачу мяча открывшемуся игроку в ноги, обрабатывая себе на ход передачу первым

касание, игрок продолжает двигаться 2-3 метра на ускорении в сторону от игрока.

- 3) Тоже самое, что упражнение 2, только открывшийся игрок при сближении отдает передачу на ход в одно касание («стенка»).
- 4) Тоже самое, только открывшийся игрок, отдает передачу обратно на игрока в одно касание и продолжает движение по диагонали. Игрок принимает мяч, не теряя скорости, и двигается на ускорении 2-3 метра тоже по диагонали.
- 5) Футболистки бегут сбоку друг от друга, затем игрок, владеющий мячом, делает передачу вперед и бежит по диагонали на ускорении, другая футболистка бежит сразу за мячом по диагонали.
- 6) Футболистки бегут сбоку друг от друга, затем игрок, владеющий мячом, делает передачу на ход второй футболистке и забегает ей за спину. Выполняют упражнение поочередно.
- 7) Три футболистки бегут сбоку на расстоянии 10 метров друг от друга, упражнение выполняется без смены мест. Один из крайних игроков отдает передачу центральному игроку, который ускорился чуть вперед, получает мяч обратно, а затем выполняет сразу диагональную передачу на ход третьей футболистке (игра в «стенку на третьего»), которая играет в стенку с центральным игроком и также выполняет диагональную передачу на первую футболистку.
- 8) Тоже самое упражнение, что и 7, только после «стенки на третьего» центральный и крайний игрок меняются местами.
- 9) Три футболистки бегут сбоку на расстоянии 10 метров друг от друга, мяч у центрального игрока, который после нескольких шагов ведения мяча выполняет передачу вперед (на ход) и делает ускорение по диагонали, например на право. Игрок справа бежит на ускорении за мячом, овладевает им, а затем выполняет передачу вперед и сам бежит влево по диагонали. Игрок слева направляется за мячом, обрабатывает его, а затем выполняет передачу вперед для игрока справа и бежит по диагонали на право и т.д.

- 10) Три футболистки бегут сбоку на расстоянии 10 метров друг от друга, мяч у центрального игрока, который выполняет передачу низом на ход по диагонали на игрока справа и бежит на его место, в то время игрок справа обрабатывает мяч с ходу и выполняет движение вперед по диагонали на место центрального игрока, а затем отдает передачу на ход по диагонали влево на третьего игрока и бежит на его место. Третий игрок обрабатывает мяч на ходу и бежит вперед по диагонали на место центрального игрока и выполняет передачу мяча на ход игроку справа.

Во всех упражнениях второй группы рекомендуется выполнять 1-2 серии по 3-5 минут, можно добавлять в завершении упражнения удар по воротам.

В третью группу, мы включили упражнения с защитником, который находится в меньшинстве:

- 1) Упражнение «2 на 1» с забеганием и ударом по воротам. Первый атакующий игрок начинает ведение мяча в сторону защитника, за ним начинает движение второй атакующий игрок за спиной на расстоянии 5 метров, который затем выбегает из-за плеча в любую сторону. Игроки начинают комбинировать либо с помощью обманного движения игрока без мяча дезориентируют защитника. Рекомендуется проводить упражнение по 8-10 минут.
- 2) «Кому мяч?». Участвуют две группы игроков, которые располагаются слева и справа. Перед воротами выходят два игрока, по одному с каждой команды. Тренер становится по центру между двумя группами фланговых игроков, на свое усмотрение, он отдает передачу игроку команды справа или слева. Игрок начинает создавать ситуацию «2 на 1» с нападающим своей команды. Один из игроков перед воротами становится атакующим игроком, а другой защитником, смотря какой команде сделали передачу. Задача атакующих: обыграть защитника применяя в основном комбинации и открывания, которые освоили, и забить гол. Задача защитника: отобрать мяч и не дать ударить по воротам. Рекомендуется проводить упражнение по 8-10 минут.
- 3) «Освободись от опеки защитника». Перед воротами находится защитник и один атакующий игрок, который с помощью открываний старается открыться

под игрока с мячом и получить передачу. Игрок с мячом начинает вести мяч с центра и должен отдать передачу в момент открывания игрока, затем идет обыгрыш соперника «2 х 1» и удар по воротам. Рекомендуется проводить упражнение по 8-10 минут.

- 4) Передача за спину защитнику в ситуации «2 х 1». Игроки разделены на три группы, атакующие игроки находятся с краев лицом к воротам, а защитники по центру спиной к воротам. Упражнение выполняется в тройках, тренер с центра отдает передачу любому из атакующих игроков за спину соперника в свободное пространство, защитник должен развернуться и приступить к обороне ворот в ситуации «2 х 1». Атакующие игроки должны быстро организовать атакующие действия и выполнить удар по воротам. Каждый из игроков должен побывать на месте защитника. Рекомендуется проводить упражнение по 8-10 минут.
- 5) Упражнение «2 х 1» с поражением ворот. Упражнение проводится на площадке 20х12 метров, у защитника стоят одни ворота по центру, у атакующих игроков двое ворот по 2-2,5 метра. Задача атакующих игроков: забить как можно больше голов в ворота с помощью групповых взаимодействий. Задача защитника: прервать атаку, в случае отбора мяча выполнить передачу в одни из двух ворот соперников. Рекомендуется выполнять 2-3 серии, в которой для каждой пары игроков по 3 игры. Одна игра длится 1-1,5 минуты.
- 6) «Задержи соперника». В середине поля группа защитников с мячом, по краям две группы атакующих игроков. Перед воротами выходит один защитник и один атакующий игрок. Защитник в середине поля на выбор отдает передачу правому или левому атакующему игроку и начинает бежать на помощь своему центральному защитнику, пытаясь ситуацию «2 х 1» превратить в ситуацию «2 на 2». Защитники, который находится перед воротами, должен задержать атаку двоих атакующих игроков. Задача атакующих: действовать быстро и провести атаку с ударом по воротам пока не создалась ситуация «2 х 2». Рекомендуется проводить упражнение по 8-10 минут.

- 7) Упражнение «3 х 2» прорыв по центру. Перед воротами два нападающих опекают двоих атакующих игроков, на середине поля располагаются за четырьмя фишками четыре атакующих игрока, каждый с мячом. Тренер называет имя одного из четырех атакующих игроков, по этому сигналу футболистка должна обвести фишку и начать атаку в ситуации «3 х 2». Нападающие и защитники около ворот меняются местами пока все мячи не будут использованы, затем меняются группа в зоне ворот с группой атакующих игроков, находящиеся на середине поля. Рекомендуется выполнять упражнение по 3 серии для каждой тройки игроков.
- 8) Упражнение «3 х 2» с задержкой соперника. Два игрока перед воротами защитник и нападающий. В середине поля по флангам располагаются атакующие игроки, в середине – центральный полузащитник, защищающейся команды. Тренер с середины поля выполняет передачу нападающему, фланговые игроки подключаются к атаке и с помощью взаимодействий стараются завершить атаку ударом при ситуации «3 х 1». Задача защитника: сдерживать атаку, пока второй защищающейся игрок не придет на помощь. Рекомендуется проводить упражнение по 8-10 минут.
- 9) Упражнение «3 х 2» с подключением флангового игрока. Перед воротами два защитника перед ними один нападающий, по краям справа и слева стоят по одному атакующему игроку, в середине поля игрок с мячом начинает выполнять ведение мяча. Нападающему нужно оторвать от защитника (оба защитника начинают движение вперед вместе с нападающим) ко второму атакующему игроку в недодачу и первым касанием отдать вправо либо влево своему игроку. Начинается атака «3 х 2». Задача атакующих: забить гол применяя комбинации. Задача защитников: отобрать мяч, не дать забить гол. Все игроки по парам меняются местами с атакующими фланговыми игрокам, с защитниками и двумя другими атакующими игроками. Рекомендуется проводить упражнение по 8-10 минут.
- 10) Упражнение «3 х 2» с поражением ворот. Упражнение проводится на площадке 20х20 метров, у защитников стоят одни ворота, у атакующих

игроков двое ворот по 2-2,5 метра. Задача атакующих игроков: забить как можно больше голов в ворота с помощью групповых взаимодействий. Задача защитников: прервать атаку, в случае отбора мяча выполнить передачу в одни из двух ворот соперников. Выполняется 2-3 серии, в которой для каждой пары игроков по 3 игры. Длительность одной игры составляет 1-1,5 минуты.

В четвертую группу, мы включили упражнения при равном количестве защитников и атакующих игроков:

- 1) Упражнение «2 х 2» при четырех нейтральных. Площадка: 20х20 метров, два защитника и два атакующих игрока в центре. На каждой стороне площадки располагаются четыре нейтральных игрока, которые играют за пару, владеющей мячом, а также которые могут передвигаться вдоль линии. Игрок с мячом может делать передачу своему партнеру или использовать четырех нейтральных, которые возвращают мяч назад паре, от которой они его получили. Выполняется 2-3 серии, в которой для каждой пары игроков по 3 игры. Длительность одной игры составляет 1-1,5 минуты.
- 2) Упражнение «2 х 2» с двумя зонами с атакой на ворота. Два игрока ближе к середине поля (зона 1) – один защитник и один атакующий игрок, и два игрока (защитник и атакующий) ближе к воротам (зона 2). Эти две зоны разделены фишками. Защитник и атакующий игрок из зоны 2 не могут заходить к другой паре игроков в зону 1. Тренер с середины поля отдает передачу атакующему игроку, который открылся, в зону 1, атакующий игрок, чтобы начать атаку «2 х 2» и зайти в зону 2, должен отдать передачу второму своему игроку. Защитники из зоны 1 также может войти в зону 2 для помощи своему защитнику. Цель задания: комбинировать с помощью передач для создания ситуации из «2 х 2» в «2 х 1» с ударом по воротам. Атакующие игроки становятся защитника, защитники уходят на место атакующих. Рекомендуется проводить упражнение 8-10 минут.
- 3) Упражнение «2 х 2» при четырех нейтральных с двумя воротами. Площадка: 20х20 метров, две пары игроков находятся в центре каждая защищает свои ворота, за пределами боковых линий находятся по два игрока нейтральных с

мячами. Тренер называет имя нейтрального, который вводит мяч в игру, пары игроков должны быстро среагировать и начать атаку/защиту ворот. Упражнение продолжается пока все четыре мяча не будут задействованы, после четверки игроков меняются с четверкой нейтральных. Выполняется 2-3 серии, в которой для каждой пары игроков по 3 игры.

- 4) Упражнение «2 х 2» с четырьмя маленькими воротами. Площадка: 20 х 20 метров. Задача пары игроков забить мяч в одни из двух ворот. Выполняется 2-3 серии, в которой для каждой пары игроков по 3 игры. Длительность одной игры - 1 минута.
- 5) Упражнение «аквариум 2 х 2». Площадка: 30 х 20 метров, в середине две пары игроков, каждая защищает свои ворота. За пределами боковых линий находятся по два игрока нейтральных, один мяч в игре. Атакующий игрок с мячом может сделать передачу своему партнеру или использовать четырех нейтральных, которые возвращают мяч назад паре, от которой они его получили. Задача: с помощью комбинаций забить как можно больше мячей в ворота соперника. Выполняется 2-3 серии, в которой для каждой пары игроков по 3 игры. Длительность одной игры составляет 1-1,5 минуты.

Выполнение упражнений первой и второй группы осуществлялось поточной и посменной формой организации упражнений.

Выполнение упражнений третьей и четвертой группы осуществлялось с помощью групповой формы организации упражнений (переключение с атакующих действий на оборонительные) с использованием игрового и соревновательного метода.

3.2 Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение

У испытуемых обеих групп в начале и после завершения педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование для определения уровня физической и технической подготовленности, а также регистрировались показатели групповых технико-тактических действий футболисток в упражнении «2 х 2» и в двусторонней игре «7 х 7». Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности футболисток в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента

Тест	ЭГ		КГ		t (расчет)	t (табл.)	P
	$X \pm m$	δ	$X \pm m$	δ			
Бег на 30 м (сек)	4,96±0,03	0,08	4,97±0,03	0,07	0,24	2,145	≥0,05
Прыжок в длину с места (см)	183,6±3,06	8,09	182,3±2,36	6,23	0,34	2,145	≥0,05
Тройной прыжок с места (см)	597,7±5,11	13,53	594±4,35	11,51	0,55	2,145	≥0,05
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	433,3±12,01	31,77	432,5±10,48	27,72	0,05	2,145	≥0,05

Сопоставляя результаты тестов физической подготовленности испытуемых обеих групп с нормативными требованиями СШОР «Рассвет» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [55], мы пришли к выводу, что уровень физической подготовленности футболисток находится на среднем уровне.

Результаты технической подготовленности показали, что футболистки обеих групп выполняют за 30 секунд, в среднем, 12 коротких передач, что соответствует в нормативах оценке «удовлетворительно» - с 10 до 14 передач включительно. Соответствует указанной оценке и средняя сумма полученных баллов в упражнении «пенальти» - 33 балла в экспериментальной и 31 балл в контрольной группе, что является низким показателем. В тестовых упражнениях

«пас верхом» и «дриблинг» результаты обеих групп относятся к среднему уровню (табл. 5).

Таблица 5 – Показатели технической подготовленности футболисток в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента

Тест	ЭГ		КГ		t (расчет)	t (табл.)	P
	$X \pm m$	δ	$X \pm m$	δ			
Короткий пас (кол-во)	12,8±0,74	1,96	12,6±1,01	2,67	0,16	2,145	≥0,05
Пенальти (сумма баллов)	33,2±2,35	6,23	31,5±2,48	6,57	0,5	2,145	≥0,05
Пас верхом (кол-во)	2,6±0,4	1,06	2,75±0,39	1,04	0,27	2,145	≥0,05
Дриблинг (сек)	29,2±1,21	3,2	28,75±1,21	3,2	0,26	2,145	≥0,05

Приведенных выше таблицы свидетельствуют о том, что уровень физической и технической подготовленности футболисток в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента не имели достоверных различий, группы являются однородными.

Не наблюдалось достоверных различий в результатах групповых технико-тактических действий футболисток в упражнении «2 х 2» (табл. 6)

Таблица 6 – Показатели групповых технико-тактических действий футболисток в упражнении «2 х 2» в начале педагогического эксперимента

Групповые действия	ЭГ		КГ		t (расчет)	t (табл.)	P
	$X \pm m$	δ	$X \pm m$	δ			
Передачи мяча (кол-во)	49,5±1,46	3,27	50,6±1,67	3,72	0,5	2,228	≥0,05
Точные передачи мяча (кол-во)	22,3±0,97	2,16	23±1,17	2,61	0,46	2,228	≥0,05
Эффективность передач %	45,85±1,86	4,16	45,35±1,42	3,17	0,21	2,228	≥0,05
Атаки (кол-во)	12,17±0,66	1,47	13,5±0,68	1,52	1,4	2,228	≥0,05
Успешность атаки (кол-во)	2,5±0,68	1,52	3±0,63	1,41	0,54	2,228	≥0,05
Эффективность атак %	19,6±4,45	9,95	21,48±3,79	8,47	0,32	2,228	≥0,05

Футболистки контрольной и экспериментальной группы за 5 минут упражнения совершили примерно равное количество передач мяча - $50,6 \pm 1,67$ (КГ) и $49,5 \pm 1,46$ (ЭГ). Девочки обеих групп не различались и в количестве точных передач, которое составило в экспериментальной группе - 22,3 передачи, а в контрольной группе – 23 точных передачи мяча. Эффективность передач при выполнении упражнения была у обеих групп одинаковая - 45,85% в экспериментальной и 45,35% в контрольной группе, что является низким показателем, причинами которого, по нашему мнению, являются несвоевременные, не точные передачи мячи и малое количество открываний под игрока с мячом.

У испытуемых общее количество атак за матч составило 12,17 в экспериментальной группе, в контрольной группе - 13,5. Число успешных атак за время выполнения упражнения составило 2,5 в экспериментальной и 3 в контрольной группе, что отмечается как низкий показатель, причинами которого, по нашему мнению, является применение в большей степени индивидуальных действий футболисток вместо применения групповых взаимодействий с использованием комбинаций.

Результаты групповых технико-тактических действий футболисток в двусторонней игре «7 х 7» также не показали достоверных различий между двумя группами испытуемых. Девочки за игру выполнили примерно одинаковое общее количество передач мяча (208,5 и 213,5 передач) и точных передач мяча (142 и 143 передач). Эффективность передач стала намного выше по сравнению с упражнением «2 х 2», где она составляла 45,85% в экспериментальной и 45,35% в контрольной группе, когда как в двусторонней игре достигает 68% в экспериментальной и 67,1% в контрольной группе. По нашему мнению, повышение эффективности передач футболисток произошло из-за возможности использования в контрольном матче передач назад и поперек поля, которые мало перехватываются соперником. Передачи мяча на ход у обеих групп использовались мало (22,5 и 24,5 передач), из которых точных передач составило в экспериментальной группе 10, в контрольной – 11 передач, что составило

44,3±2,12 в экспериментальной и 44,7±1,91 в контрольной группе более низкую эффективность передач на ход от эффективности всех передач мяча. Процентный показатель агрессивности передач в обеих группах составляет 10,8 в экспериментальной и 11,4 в контрольной группе, что указано в таблице 7.

Таблица 7 - Показатели групповых технико-тактических действий футболисток в двусторонней игре «7 х 7» в начале педагогического эксперимента

Групповые действия	ЭГ		КГ		t	t	P
	X ± m	δ	X ± m	δ	(расчет)	(табл.)	
Передачи мяча (кол-во)	208,5±2,12	2,12	213,5±2,12	2,12	1,67	4,303	≥0,05
Точные передачи мяча (кол-во)	142±2,83	2,83	143,5±0,71	0,71	0,51	4,303	≥0,05
Эффективность передач %	68±0,64	0,64	67,1±0,35	0,35	1,23	4,303	≥0,05
Передачи на ход (кол-во)	22,5±2,12	2,12	24,5±2,12	2,12	0,67	4,303	≥0,05
Точные передачи на ход (кол-во)	10±1,41	1,41	11±1,41	1,41	0,5	4,303	≥0,05
Эффективность передач на ход %	44,3±2,12	2,12	44,7±1,91	1,91	0,14	4,303	≥0,05
Агрессивность передач %	10,8±1,13	1,13	11,4±1,06	1,06	0,39	4,303	≥0,05
Эффективная агрессивность %	7±1,10	1,10	7,6±1,06	1,06	0,39	4,303	≥0,05

Эффективная агрессивность отображает число точных передач мяча на ход в соотношении с точными передачами мяча за игру: из 142 точных передач экспериментальной группы всего 10 передач сделаны на ход, что составляет 7%. В контрольной группе футболисток из 143 точных передач всего 11 сделаны на ход партнеру, что составляет 7,6%.

По завершению педагогического эксперимента нами были проведены повторные тестирования физической и технической подготовленности футболисток, также регистрация групповых технико-тактических действий в упражнении «2 х 2» и в контрольной игре «7 на 7».

Таблица 8 – Показатели физической подготовленности футболисток в экспериментальной и контрольной группе после педагогического эксперимента

Тест	ЭГ		КГ		t	t	P
	$X \pm m$	δ	$X \pm m$	δ	(расчет)	(табл.)	
Бег на 30 м (сек)	4,89±0,03	0,08	4,91±0,02	0,06	0,55	2,145	≥0,05
Прыжок в длину с места (см)	188,6±3,04	8,05	185,5±2,29	6,05	0,81	2,145	≥0,05
Тройной прыжок с места (см)	601,3±4,81	12,74	597,5±4,13	10,92	0,6	2,145	≥0,05
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	446,4±12,42	32,87	443,4±10,23	27,06	0,19	2,145	≥0,05

Из таблицы 8 видно, что испытуемые футболистки обеих групп по показателям физической подготовленности после окончания педагогического эксперимента существенно не различались.

Вместе с тем не наблюдается достоверных различий в трех упражнениях технической подготовленности девочек: «пенальти», «пас верхом» и «дриблинг» (табл. 9). Наряду с этим отмечается статистически значимые отличия экспериментальной группы в упражнении «короткий пас», где средний результат после проведения эксперимента равен 17,3 передач за 30 секунд (12,8 передач в начале проведения эксперимента), когда как контрольная группа выполнила 14,75 передач мяча (12,6 передач в начале проведения эксперимента).

Таблица 9 – Показатели технической подготовленности футболисток в экспериментальной и контрольной группе после педагогического эксперимента

Тест	ЭГ		КГ		t	t	P
	$X \pm m$	δ	$X \pm m$	δ	(расчет)	(табл.)	
Короткий пас (кол-во)	17,3±0,74	1,96	14,75±0,63	1,67	2,62	2,145	<0,05
Пенальти (сумма баллов)	40,75±1,66	4,4	39,5±2,2	5,83	0,45	2,145	≥0,05
Пас верхом (кол-во)	3±0,29	0,76	3,1±0,32	0,83	0,23	2,145	≥0,05
Дриблинг (сек)	24,75±1,17	3,11	26,25±1,06	2,82	0,95	2,145	≥0,05

Различия показателей короткой передачи мяча экспериментальной и контрольной группы в начале и после проведения педагогического эксперимента объясняются тем, что в разработанной нами методике групповых упражнений в большей степени делается акцент на совершенствование передач мяча, так как они являются средством группового взаимодействия футболисток.

Главные различия просматриваются в групповых взаимодействиях футболисток в контрольных играх «7 на 7» и упражнении «2 х 2», которые указаны в таблицах 10 и 11.

Таблица 10 – Показатели групповых технико-тактических действий футболисток в упражнении «2 х 2» после педагогического эксперимента

Тест	ЭГ		КГ		t (расчет)	t (табл.)	P
	$X \pm m$	δ	$X \pm m$	δ			
Передачи мяча (кол-во)	63,83±1,28	2,86	57±1,13	2,53	4	2,228	<0,05
Точные передачи мяча кол-во	35,33±0,83	1,86	27,5±0,97	2,17	6,13	2,228	<0,05
Эффективность передач %	55,37±1,28	2,86	48,23±1,45	3,24	3,69	2,228	<0,05
Атаки (кол-во)	21,5±0,47	1,05	16,17±0,66	1,47	6,58	2,228	<0,05
Успешность атаки (кол-во)	8,67±0,83	1,86	5±0,4	0,89	3,98	2,228	<0,05
Эффективность атак %	40,05±3,13	6,99	30,73±1,44	3,21	2,71	2,228	<0,05

Футболистки экспериментальной группы в упражнении «2 х 2» сделали больше передач - 63,83 из них 35,33 точных передач, чем контрольная группа – 57 передач, из которых всего 27,5 передач точных. Эффективность передач также возросла в большей степени в экспериментальной группе - 55,37%, когда в контрольной - 48,23%. На протяжении выполнения упражнения футболистками экспериментальной группы было проведено в среднем 21,5 атака, из которых успешными оказались 8,67 атак, что составляет 40,05%. Футболистки контрольной группы совершили в среднем 16,17 атак, из которых результативными были только 5 атак, что составляет 30,73%.

Результаты упражнения «2 х 2» более наглядно представлены ниже.

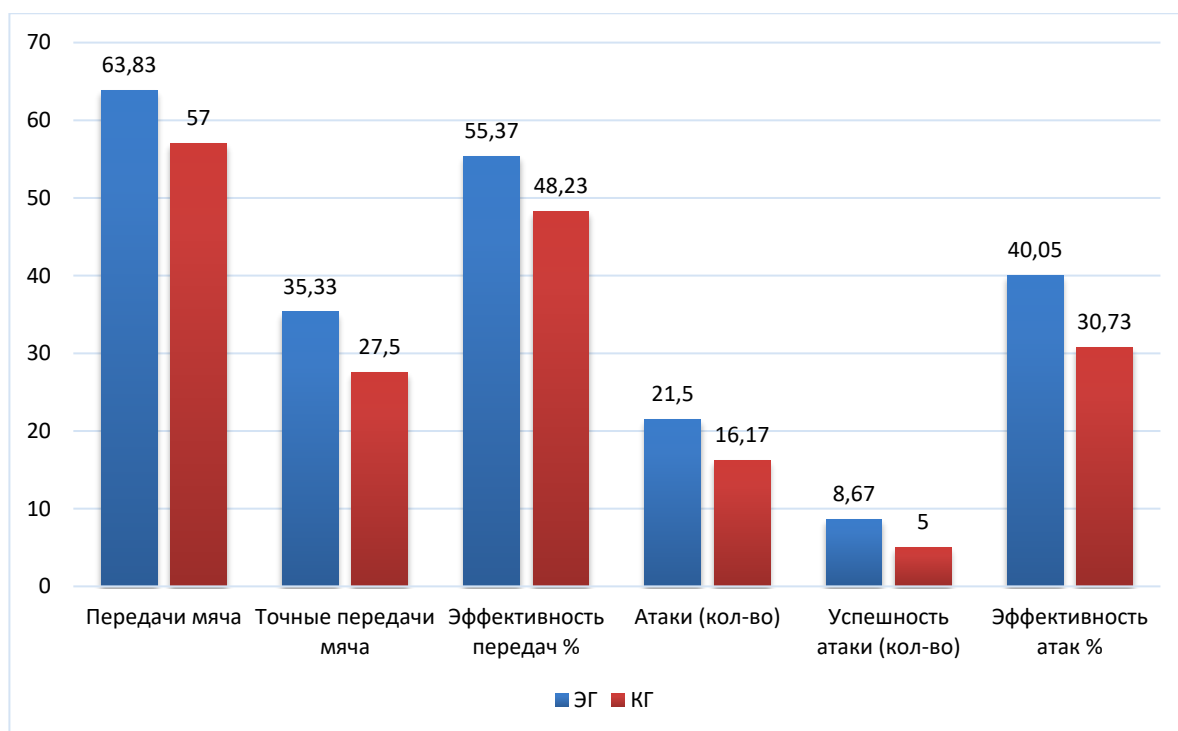


Рисунок 5 – Показатели групповых технико-тактических действий футболисток в упражнении «2 х 2» после педагогического эксперимента

Футболистки экспериментальной группы в двусторонней игре «7 х 7» совершили больше передач мяча - 243,5, чем контрольная группа футболисток – 228,5 передач. Точными передачами в экспериментальной группе оказались 73,4%, что составляет 179 точных передач, когда в контрольной группе сумма точных передач составляет 152,5, что соответствует 66,7%.

Таблица 11 – Показатели групповых технико-тактических действий футболисток в двусторонней игре «7 х 7» после педагогического эксперимента

Тест	ЭГ		КГ		t (расчет)	t (табл.)	P
	X ± m	δ	X ± m	δ			
Передачи мяча (кол-во)	243,5±2,12	2,12	228,5±2,12	2,12	5	2,145	<0,05
Точные передачи мяча кол-во	179±2,83	2,83	152,5±1,41	1,41	8,38	2,145	<0,05
Эффективность передач %	73,4±0,49	0,49	66,7±0,28	0,28	11,87	2,145	<0,05
Передачи на ход (кол-во)	37±2,83	2,83	24±2,83	2,83	3,25	2,145	<0,05
Точные передачи на ход (кол-во)	19,5±2,12	2,12	10,5±0,71	0,71	4,03	2,145	<0,05
Эффективность передач на ход %	52,6±1,70	1,70	43,85±2,19	2,19	3.16	2,145	<0,05

Окончание таблицы 11

Тест	ЭГ		КГ		t	t	P
	$X \pm m$	δ	$X \pm m$	δ	(расчет)	(табл.)	
Агрессивность передач %	15,2 \pm 1,27	1,27	10,45 \pm 1,2	1,2	2,72	2,145	<0,05
Эффективная агрессивность %	10,8 \pm 1,34	1,34	6,85 \pm 0,35	0,35	2,85	2,145	<0,05

Соответственно большее количество передач на ход выполнила экспериментальная группа (37 передач против 24 передач контрольной группы), из которых точных передач на ход, дошедших до напарницы-футболистки, в экспериментальной группе составило 19,5 передач (52,6%), а дошедших точных передач на ход в контрольной группе меньше - 10,5 передач, что составляет меньше половины количества точных передач на ход 43,85%.

Из общего количества числа передач именно передач на ход в экспериментальной группе составило 15,2%, из которых точных передач на ход – 10,8%, что достоверно больше, чем в контрольной группе, где передач на ход было выполнено 10,45%, из которых 6,85% только точно.

Результаты двустороннего матча «7 х 7» контрольной и экспериментальной группы более наглядно представлены ниже.

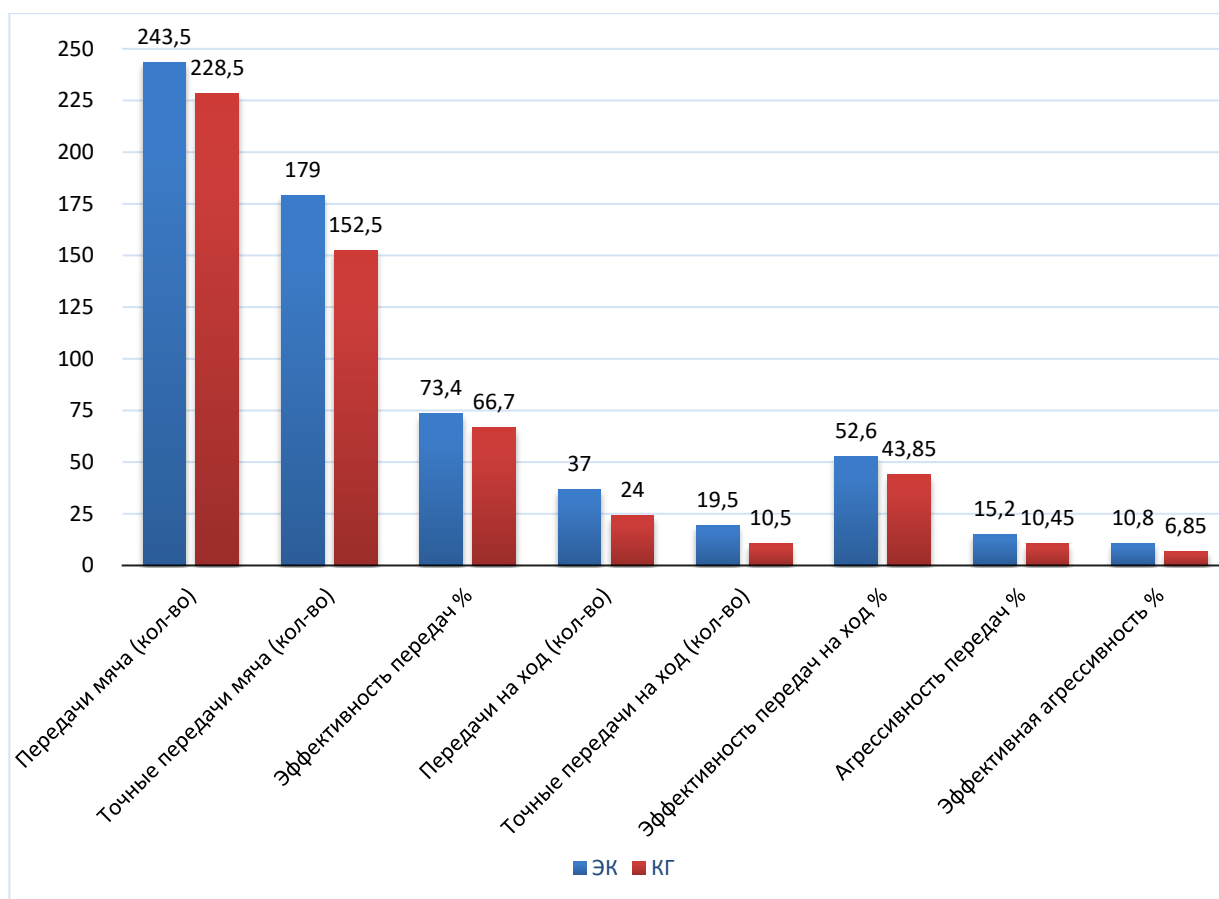


Рисунок 6 - Показатели групповых технико-тактических действий футболисток в двусторонней игре «7 х 7» после педагогического эксперимента

Анализ полученных результатов показал, что за время проведения педагогического эксперимента показатели обеих групп футболисток изменились. Тем не менее результаты экспериментальной группы в тесте «короткий пас», в упражнении «2 х 2» и двусторонней игре достоверно выше, чем в контрольной группе, что подтверждает эффективность разработанной нами методики групповых упражнений, с помощью которой футболистки лучше овладели открываниями и передачей мяча. Это выражается в увеличении числа точных передач мяча, а также в общем количестве передач за всю игру.

Посредством групповых упражнений, которые основываются на согласованных индивидуальных действиях и одинаковом распознавании игровой ситуации, футболистки научились организовывать групповые комбинации, с помощью которых решение часто встречающихся игровых ситуации («2 х 1» и «2 х 2») происходит более успешно, чем с помощью индивидуального решения данных ситуаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в процессе технико-тактической подготовки футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения) совершенствование технических приемов должно осуществляться с совместным освоением и совершенствованием тактических действий футболисток в упражнениях группового характера. В таких упражнениях используются групповые взаимодействия игроков, которые с помощью согласованных действий, как открывания игрока и передач мяча, решаются игровые ситуации посредством комбинаций, что является более результативным в игре.

2. На основе выделенных важных индивидуальных действий футболисток в групповом взаимодействии, мы разработали методику, в которую входят 35 групповых упражнений, позволяющие отрабатывать технические приемы с совместным осуществлением тактической подготовки футболисток в атаке и в защите. С учетом сложности упражнения разделены на 4 группы:

- упражнения, направленные на отдельную отработку значимых для группового взаимодействия индивидуальные технико-тактические действия;
- упражнения, направленные на совершенствование передачи мяча и открывания игрока в комбинациях без сопротивления;
- упражнения с защитником, который находится в меньшинстве;
- упражнения с равным количеством защитников и атакующих игроков.

3. В результате проведенного педагогического эксперимента мы пришли к выводу, что применение методики групповых упражнений в тренировочном процессе способствует повышению эффективности групповых взаимодействий в игре, а также способствует совершенствованию индивидуальных технико-тактических действий, о чем свидетельствуют данные эксперимента, в которых просматриваются достоверные различия групповых технико-тактических действий футболисток экспериментальной и контрольной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арамян, А.Г. Особенности технико-тактической и физической подготовки юных футболистов / А.Г. Арамян // Студенческая наука и XXI век. – 2018. - №16-2. – С. 19-21.
2. Арбузин, И.А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 12-13 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Арбузин Игорь Александрович. – Омск, 2006. – 24 с.
3. Арбузин, И.А. Тематический материал развития игрового мышления футболистов, на основе классификации игровых ситуаций / И.А. Арбузин, А.А. Терещенко, Н.П. Филатова / Современные проблемы науки и образования. – 2013. - №3. – С. 207-218.
4. Безруких, М. М. Возрастная физиология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2003. – 416 с.
5. Беляков, А.К. Особенности подготовки юных футболистов на примере команды «Сент-Этьен» Франция: метод. пособ. // А.К. Беляков. – Москва : ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. – 80 с.
6. Бенгсбо, Й. Наступательная тактика в футболе / Й. Бенгсбо, Б. Пейтерсон. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 176 с.
7. Бил, М. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки / М. Бил ; пер. с англ. Зубкова А. В. - Нижний Новгород : Квартал, 2009. - 159 с.
8. Ветков, Н.Е. Курс лекций по физической культуре: учебное пособие для вузов/ Н.Е. Ветков. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. - 306 с.
9. Волков, С.В. К вопросу особенностей тактического мышления футболистов / С.В. Волков // Материалы международной научно-практической конференции: Молодежь Сибири – науке России. – 2015. – С. 46-48.

10. Воронин, И.Ю. Антропологические и педагогические аспекты совершенствования тактической подготовки юных футболистов / И.Ю. Воронин, С.А. Кутоманов, С.В. Яловенко и др. // Научный журнал «Дискурс». – 2019. – №2 (28). С. 52-63.
11. Выприков, Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.14 / Выприков Дмитрий Викторович. – Малаховка, 2008. – 25 с.
12. Вырупаев, К.В. Программа подготовки футболистов 10-14 лет / К.В. Вырупаев, Д.А. Киселев. - Москва, 2017. - 303 с.
13. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов: учеб.-метод. пособие / А.П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 72 с.
14. Горбачева, О.А. Изменение функционального состояния юных футболистов в соревновательном периоде / О.А. Горбачева, Д.А. Харлашин // Наука-2020. – 2017. - №1 (12). – С. 33-37.
15. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва: Советский спорт, 2012. – 176 с.
16. Губа, В.П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В.П. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
17. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.
18. Губа, В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М., Советский спорт, 2013. – 536 с.
19. Дейкало, В.В. Основные направления совершенствования методики технической подготовки юных футболистов / В.В. Дейкало // Вестник ВДУ. – 2009. - №3 (53). – С. 78-84.

20. Дейкало, В.В. Учет возрастных особенностей юных футболистов в тренировочном процессе / В.В. Дейкало / Вестник Полоцкого государственного университета. – 2008. - №5. – С. 150-154.

21. Денисенко, Д.Ю. Организационно-методические особенности развития тактических действий юных футболистов / Д.Ю. Денисенко, Р.В. Фаттахов, Ю.П. Денисенко, А.А. Гераськин, И.Ф. Андрущишин // Аспекты технической подготовки спортсменов: Материалы VI рег. науч.-практич. конф. – Омск, 2019. – С. 32-39.

22. Денисенко, Ю.П. Пути повышения эффективности подготовки в футболе / Ю.П. Денисенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. - №3. – С. 1-14.

23. Драндров, Г.Л. Обучение футболистов групповым тактическим действиям в нападении с применением информационных технологий / Г.Л. Драндров, В.Е. Афоньшин // Современные проблемы науки и образования. – 2016. - №5. – С. 170-178.

24. Драндров, Г.Л. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям на основе формирования их обобщенной ориентировочной основы / Г.Л. Драндров, Ю.И. Краснов, Р.В. Фаттахов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2011. - №4. – С. 205-212.

25. Драндров, Г.Л. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений / Г.Л. Драндров, Р.В. Фаттахов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 113 с.

26. Драндров, Г.Л. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении / Г.Л. Драндров, Ю.И. Краснов, Р.В. Фаттахов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2011. - №2. – С. 86-91.

27. Драндров, Г.Л. Характеристика групповых игровых действий как элементов игровой деятельности команды в футболе / Г.Л. Драндров, А.А.

Плешаков // Современные проблемы науки и образования. – 2018. - №2. – С. 80-88.

28. Журид, С.Н. Сравнительный анализ соревновательной деятельности квалифицированных игроков различного амплуа в женском и мужском футболе / С.Н. Журид, Е.Ю. Насонкина // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №2. – С. 81.-84.

29. Зайцев, А.А. Медико-биологические аспекты, определяющие концепцию развития компонентов в подготовленности в женских командно-игровых видах спорта / А.А. Зайцев // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. – 2005. - №1. – С. 11-18.

30. Зайцева, Т.В. Многолетняя динамика показателей соревновательной деятельности футболисток-юниорок / Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. - №4. – С. 8-14.

31. Иванов, Н.В. Техничко-тактическая подготовка футболистов групп начальной подготовки с учетом особенностей соревновательной деятельности в формате игры 9х9 / Н.В. Иванов, О.С. Ларин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №5 (135). – С. 98-101.

32. Калининский, Ю.А. Игровое мышление футболиста / Ю.А. Калининский. – Москва: 1970. – 68 с.

33. Качалин, Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

34. Качани, Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 275 с.

35. Коваль, С.С. Комплексное формирование двигательных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет / С.С. Коваль // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2012. - №3 (31). – С. 82-86.

36. Козин, В.В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах / В.В. Козин, А.А. Гераськин, А.В. Родионов // Омский научный вестник. – 2014. - №1. – С. 167-172.

37. Колясов, Р.Р. Педагогическая модель скоростно-силовой подготовки футболистов 17-18 лет в спортивном отделении ВУЗа: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Колясов Руслан Раисович. – Москва, 2004. – 24 с.

38. Комков, В.Ю. Обучение через игру как основной принцип подготовки футболистов в возрасте 12-13 лет / В.Ю. Комков, В.А. Блинов // Педагогический имидж. – 2019. - №2. – С. 189-201.

39. Комков, В.Ю. Формирование игрового мышления футболистов с использованием роботизированного тренировочного комплекса «Footbot» / В.Ю. Комков, А. Марьянович, В.А. Блинов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. - №4 (21). – С. 73-79.

40. Контанеро, К. Школа испанского футбола / К. Контанеро; под ред. Е.Кочетковой. – М.: Эксмо, 2015. – 192 с.

41. Корзун, Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8-10 лет на основе акцентированного использования игровых средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Корзун Дмитрий Леонидович. – Волгоград, 2013. – 24 с.

42. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кудяшев Наиль Хасанович. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.

43. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 208 с.

44. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-14 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 312 с.

45. Курбанов, Ш.Ш. Виды тактических действий футболистов в нападении и их практическая реализация на тренировках / Ш.Ш. Курбанов, Д.Д. Джамалов, Я.Я. Манапов и др. // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. - №45. – С. 57-60.

46. Леноненко Е.В. Основы обучения тактики игры в защите в гандболе / Е.В. Леноненко // V Машеровские чтения. - В.: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2011. – С. 411- 412.

47. Лопес, Х.В. Руководство УЕФА для тренеров по футзалу / Х.В. Лопес, Х.С. Лосано, Р. Меникелли. – Швейцария: УЕФА, 2017. – 202 с.
48. Массовый футбол: орг.-метод. пособие для преподавателей урока физ. культуры в общеоб. учрежден. и тренеров-перпод. детско-юнош. спорт. школ // РФС. – Москва, 2013. – С. 108.
49. Митяш, В.В. Методика технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / В.В. Митяш // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. - №4. – С. 47-51.
50. Николаенко, В.В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие / В.В. Николаенко, В.Н. Шамардин. – Киев: Саммит-книга, 2015. – 360 с.
51. Осипенко, А.И. Развитие творческих способностей у юных футболистов 9-12 лет на основе применения интеллектуальных и подвижных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Осипенко Антон Игоревич. – Смоленск, 2006. – 24 с.
52. Пащенко, А.Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов: учебно-метод. пособие / А.Ю. Пащенко. – Нижневартонск: Нижневартонский гос. университет, 2016. – 142 с.
53. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
54. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие / А.Л. Попов. – М.: Флинта, 1998. – 203 с.
55. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
56. Протас, Т.В. Актуальные проблемы развития женского футбола / Т.В. Протас // Олимпийская идея сегодня (конференция). – 2016. – С. 103-108.
57. Родионов, А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте: учебник / А.В. Родионов. – Москва : ФиС, 2013. - 264 с.

58. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Родионов Альберт Вячеславович . – М., 1990. – 43 с.
59. Рубин, М.А. Как усилить командные взаимодействия в футболе / М.А. Рубин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №1 (155). – С. 192-196.
60. Рубин, М.А. Философия будущего нашего футбола / М.А. Рубин // Культура физическая и здоровье. – 2012. - №3 (39). – С. 48-50.
61. Руководство по технике для футбольных школ. – Италия: Итальянская федерация футбола, 2004. – 479 с.
62. Селуянов, В.Н. Особенности соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации / В.Н. Селуянов, Л. Ци // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №8. – С. 77-78.
63. Сидрелёва, И.В. Развитие игрового мышления у юных футболисток / И.В. Сидрелёва, Г.И. Нарский // Материалы четвертой научно-практической конференции: Здоровье для всех. – 2012. – С. 270-272.
64. Соломонко, В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 288 с.
65. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. / под ред. Ю. Д. Желязняк, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. - М.: Академия, 2004. – 400 с.
66. Суворов, В.В. Индивидуальные типологические показатели технико-тактических действий футболистов 12-15 лет / В.В. Суворов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. - №6 (28). – С. 85-59.
67. Суворов, В.В. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации / В.В. Суворов, Л.А. Якимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. - №1. – С. 18-22.

68. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Суворов Владимир Вячеславович. – Краснодар, 1996. – 142 с.
69. Трусова, Н.В. Техническая подготовка игроков в женском футболе / Н.В. Трусова, Л.Н. Бараборкина, А.В. Сапего, Е.В. Козырева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - №4 (60). – С. 91-95.
70. Уилмор, Д.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – М.: Спорт, 1997. – 503 с.
71. Физическая тренировка в футболе: понятия и принципы методики. – Италия: Спорт, - 417.
72. Филиппский, А.Ю. Сравнительная характеристика подготовки юных футболистов в Голландии и в Беларуси / А.Ю. Филиппский // Здоровье для всех: материалы третьей международной научно-практической конференции. – 2011. - №2. – С. 145-148.
73. Фоминых, А.В. Повышение показателей тактической и технической подготовки футболисток 13-15 лет на основе специальных заданий и упражнений / А.В. Фоминых, М.В. Соболевская, С.Ф. Портнова // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. – 2013. - №5. – С. 119-123.
74. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
75. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
76. Хабибуллин, И.Р. Тактическое обучение в женском мини-футболе / И.Р. Хабибуллин, А.Ф. Тангатаров // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2016. - №1. – С. 506-512.

77. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

78. Чанади, А. Футбол: стратегия / А. Чанади. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.

79. Четайкина, О.В. О некоторых морфофункциональных особенностях женского организма, используемых при спортивном отборе и подготовке футболисток / О.В. Четайкина, Н.В. Гребенщикова // Научно-практическая конференция: 52-е Евсевьевские чтения. – 2016. – С. 185-190.

80. Шамардин, А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов / А.А. Шамардин. – Саратов: «Научная Книга», 2008. – 238 с.

81. Шулятьев, В.М. Психологические факторы, влияющие на мыслительную деятельность футболистов, в ходе групповых взаимодействий / В.М. Шулятьев, А.Д. Дугблей // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. - №1. – С. 260-262.

82. Эшов, Д.Н. Основы спортивной тренировки юных футболистов на этапе начальной подготовки / Д.Н. Эшов, Ш.З. Зарифов // Проблемы науки. – 2020. – №3 (51). – С. 45-48.

83. Якимишин, И.Д. Игра без мяча – важный показатель тактической подготовленности футболиста / И.Д. Якимишин, М.М. Стахив, А.М. Бабич и др. // Научный вестник ЛНУВМБТ им. С.З. Гжицкого. – 2015. - №4 (64). – С. 421-426.

84. Яковлев, А.Н. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский, А.П. Саскевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №10. – С. 177–182.

85. Davis, J.A. Applied Physiology of Female Soccer Players / J.A. Davis, J. Brewer // Sports Medicine. – 1993. - №16 (3). – P. 180-189.

86. Hargreaves, A. Skills and strategies for coaching soccer / A. Hargreaves R. Bate. – USA: Human Kinetics, 2010. – 381 p.

87. Manson, S.A. Physiological characteristics of international female soccer players / S.A. Manson, M. Brughelli, N.K. Harris // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. - №28 (2). – P. 308-318.

88. Martínez-Lagunas, V. Women's football: Player characteristics and demands of the game // V. Martínez-Lagunas, M. Niessena, U. Hartmanna // Journal of Sport and Health Science. – 2014. - №3 (4). – P. 25.

89. Turner, E. Female Soccer: Part 1—A Needs Analysis / E. Turner, A.G. Munro, P. Comfort // Strength and Conditioning Journal. – 2013. - №35 (1). – P. 51-57.

90. Turner, E. Female Soccer: Part 2— Training Considerations and Recommendations / E. Turner, A.G. Munro, P. Comfort // Strength and Conditioning Journal. – 2013. - №35 (1). – P. 58-65.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты тестирования физической подготовленности футболисток
экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

Ф.И.О.	Бег на 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок (см)	Бросок набивного мяча 1 кг (см)
1. Настя К.	5,05	177	585	410
2. Лариса Х.	4,9	182	598	425
3. Света С.	4,85	200	625	505
4. Кристина М.	4,95	190	600	419
5. Аня Д.	4,92	182	607	450
6. Наташа М.	5,08	174	583	408
7. Таня Г.	5	181	593	420
8. Лиза Д.	4,9	183	591	430

Результаты тестирования физической подготовленности футболисток
контрольной группы в начале педагогического эксперимента

Ф.И.О.	Бег на 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок (см)	Бросок набивного мяча 1 кг (см)
1. Алена К.	5,03	178	583	411
2. Марина Л.	4,96	183	592	428
3. Катя М.	4,94	187	598	420
4. Настя П.	4,85	195	619	498
5. Лена С.	5,07	175	582	413
6. Вика Г.	5,01	179	590	425
7. Катя В.	4,95	180	595	435
8. Оля Л.	4,92	182	593	430

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты тестирования технической подготовленности футболисток
экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

Ф.И.О.	Короткий пас (за 30 сек) кол- во	Пенальти (в баллах)	Пас верхом (кол-во)	Дриблинг (сек)
1. Настя К.	9	26	1	34
2. Лариса Х.	12	36	3	29
3. Света С.	15	46	4	25
4. Кристина М.	13	28	2	30
5. Аня Д.	14	30	3	26
6. Наташа М.	13	32	2	33
7. Таня Г.	12	32	2	30
8. Лиза Д.	15	36	4	27

Результаты тестирования технической подготовленности футболисток
контрольной группы в начале педагогического эксперимента

Ф.И.О.	Короткий пас (за 30 сек) кол- во	Пенальти (в баллах)	Пас верхом (кол-во)	Дриблинг (сек)
1. Алена К.	10	36	2	30
2. Марина Л.	12	26	3	28
3. Катя М.	14	30	3	27
4. Настя П.	17	40	4	25
5. Лена С.	9	22	1	34
6. Вика Г.	11	28	2	32
7. Катя В.	13	40	3	29
8. Оля Л.	15	30	4	25

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты экспериментальной группы футболисток в упражнении «2 х 2» в
начале педагогического эксперимента

Игра	Передачи мяча (кол-во)	Точные передачи мяча (кол-во)	Эффективность передач %	Атаки (кол-во)	Успешные атаки (кол-во)	Эффективность атак %
1	50	26	52	13	3	23,1
2	47	23	48,9	10	1	10
3	45	21	46,6	11	1	9,1
4	54	23	42,6	14	5	35,7
5	49	20	40,8	12	2	16,6
6	52	23	44,2	13	3	23,1

Результаты контрольной группы футболисток в упражнении «2 х 2» в начале
педагогического эксперимента

Игра	Передачи мяча (кол-во)	Точные передачи мяча (кол-во)	Эффективность передач %	Атаки (кол-во)	Успешные атаки (кол-во)	Эффективность атак %
1	48	23	47,9	13	3	23,1
2	53	22	41,5	14	3	21,4
3	50	21	42	13	2	15,4
4	55	27	49,1	15	4	26,6
5	45	20	44,5	11	1	9,1
6	53	25	47,1	15	5	33,3

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты экспериментальной и контрольной группы футболисток в игре «7 х 7» в начале педагогического эксперимента

Групповые действия	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Первая игра	Вторая игра	Первая игра	Вторая игра
Передачи мяча (кол-во)	207	210	212	215
Точные передачи мяча (кол-во)	140	144	143	144
Эффективность передач %	67,6	68,5	67,4	66,9
Передачи на ход (кол-во)	24	21	26	23
Точные передачи на ход (кол-во)	11	9	12	10
Эффективность передач на ход %	45,8	42,8	46,1	43,4
Агрессивность передач %	11,6	10	12,2	10,7
Эффективная агрессивность %	7,8	6,25	8,4	6,9

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты тестирования физической подготовленности футболисток
экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Ф.И.О.	Бег на 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок (см)	Бросок набивного мяча 1 кг (см)
1. Настя К.	4,98	182	590	425
2. Лариса Х.	4,82	188	602	435
3. Света С.	4.8	205	627	517
4. Кристина М.	4,89	195	603	427
5. Аня Д.	4,85	185	610	473
6. Наташа М.	5	180	587	420
7. Таня Г.	4,94	185	598	433
8. Лиза Д.	4,82	189	594	441

Результаты тестирования физической подготовленности футболисток
контрольной группы после педагогического эксперимента

Ф.И.О.	Бег на 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок (см)	Бросок набивного мяча 1 кг (см)
1. Алена К.	4,95	183	586	423
2. Марина Л.	4,9	185	595	440
3. Катя М.	4,88	191	602	431
4. Настя П.	4,8	197	621	507
5. Лена С.	5	177	587	424
6. Вика Г.	4,95	182	594	434
7. Катя В.	4,91	184	598	448
8. Оля Л.	4,88	185	597	440

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Результаты тестирования технической подготовленности футболисток
экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Ф.И.О.	Короткий пас (за 30 сек) кол- во	Пенальти (в баллах)	Пас верхом (кол-во)	Дриблинг (сек)
1. Настя К.	14	36	2	29
2. Лариса Х.	17	40	3	25
3. Света С.	19	50	4	21
4. Кристина М.	17	36	3	26
5. Аня Д.	18	40	3	21
6. Наташа М.	17	42	3	28
7. Таня Г.	15	40	2	26
8. Лиза Д.	20	42	4	22

Результаты тестирования технической подготовленности футболисток
контрольной группы после педагогического эксперимента

Ф.И.О.	Короткий пас (за 30 сек) кол- во	Пенальти (в баллах)	Пас верхом (кол-во)	Дриблинг (сек)
1. Алена К.	14	36	3	28
2. Марина Л.	15	40	3	26
3. Катя М.	16	42	4	25
4. Настя П.	17	30	4	22
5. Лена С.	13	40	2	30
6. Вика Г.	12	42	2	29
7. Катя В.	15	36	3	27
8. Оля Л.	16	50	4	23

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Результаты экспериментальной группы футболисток в упражнении «2 х 2»
после педагогического эксперимента

Игра	Передачи мяча (кол-во)	Точные передачи мяча (кол-во)	Эффективность передач %	Атаки (кол-во)	Успешные атаки (кол-во)	Эффективность атак %
1	66	38	57,5	22	10	45,5
2	63	34	53,9	21	7	33,3
3	60	35	58,3	20	6	30
4	68	35	51,5	23	11	47,8
5	62	33	53,2	21	9	42,8
6	64	37	57,8	22	9	40,9

Результаты контрольной группы футболисток в упражнении «2 х 2» после педагогического эксперимента

Игра	Передачи мяча (кол-во)	Точные передачи мяча (кол-во)	Эффективность передач %	Атаки (кол-во)	Успешные атаки (кол-во)	Эффективность атак %
1	54	27	50	15	4	26,6
2	59	25	42,4	17	5	29,4
3	57	27	47,3	16	5	31,25
4	60	31	51,6	17	6	35,3
5	54	26	48,1	14	4	28,5
6	58	29	50	18	6	33,3

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Результаты экспериментальной и контрольной группы футболисток в игре «7 х 7» после педагогического эксперимента

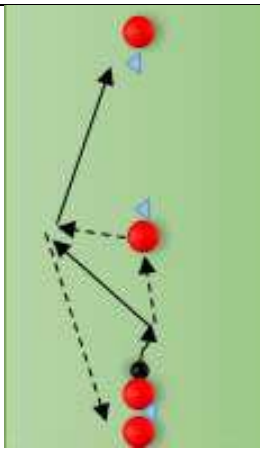
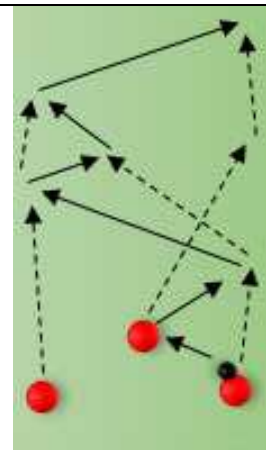
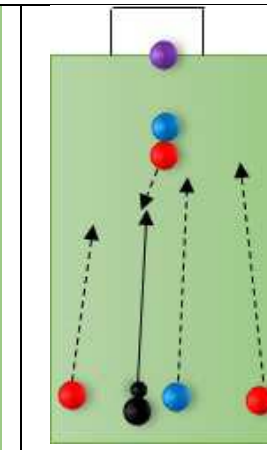
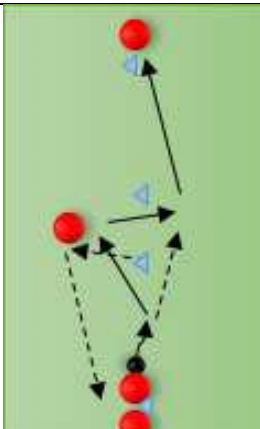
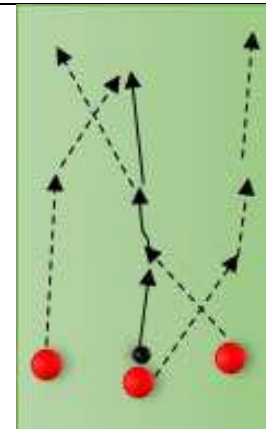
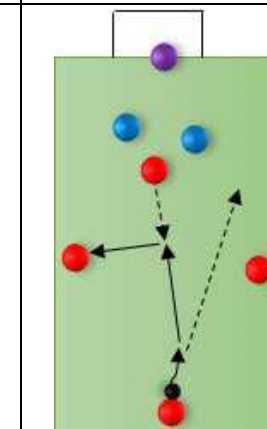
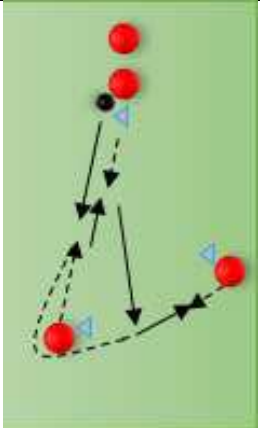
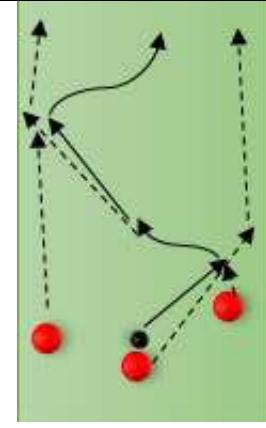
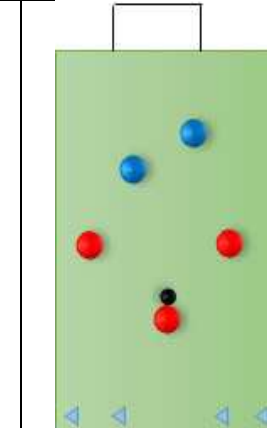
Групповые действия	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Первая игра	Вторая игра	Первая игра	Вторая игра
Передачи мяча (кол-во)	242	245	227	230
Точные передачи мяча (кол-во)	177	181	151	154
Эффективность передач %	73,1	73,8	66,5	66,9
Передачи на ход (кол-во)	39	35	22	26
Точные передачи на ход (кол-во)	21	18	10	11
Эффективность передач на ход %	53,8	51,4	45,4	42,3
Агрессивность передач %	16,1	14,3	9,6	11,3
Эффективная агрессивность %	11,8	9,9	6,6	7,1

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Групповые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения)

№	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
1				
2				
3				

4				
5				
6				
7				

8				
9				
10				

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

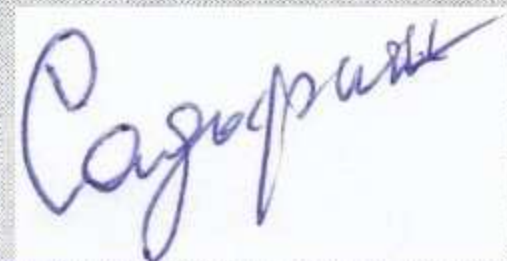
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А. Ю. Близневский
« _____ » _____ 2020 г.

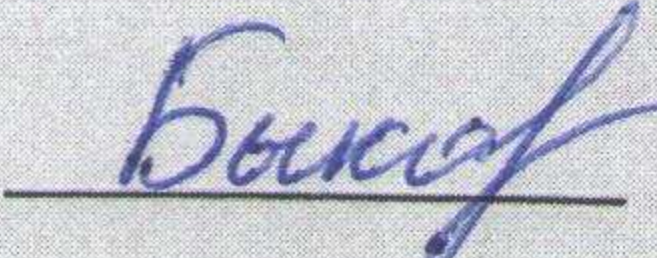
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

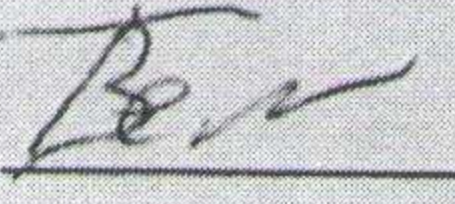
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
ФУТБОЛИСТОК ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)
НА ОСНОВЕ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ


49.04.01 Физическая культура

49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Научный руководитель  канд. пед. наук. доц. С. Л. Садырин

Выпускник  А. Г. Быкова

Рецензент  канд. пед. наук. проф. В. М. Гелецкий

Нормоконтролер  Д. О. Лубнин